ТЕСТ **ПОГУБИТ ЛИ ТЕБЯ ТВОЙ РАЙОН?**

ФЕВРАЛЬ
2015

Men's Health

СЕКС **ДАЙ СЕБЕ СЛОВО**
ПОЧЕМУ НАДО ШУМЕТЬ В ПОСТЕЛИ СТР. 94

ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ 10
ПРОСТЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТОКСА

Здоровый мужчина
Дуэйн "Скала" Джонсон
актер

СПЕЦПРОЕКТ

15 САМЫХ СИЛЬНЫХ МУЖИКОВ ПЛАНЕТЫ

ДЕНЬ ВЕСНЫ ИЛИ ДЕНЬ ТРУДА?
КАКИЕ ПРАЗДНИКИ ДОЛЖНЫ СТАТЬ БУДНЯМИ СТР. 50

16+

ТАЙНЫ И СЛЕДСТВИЯ
МНОГО БУДЕШЬ СКРЫВАТЬ — СКОРО СОСТАРИШЬСЯ

MHEALTH.RU

+ ОТЖИМАНИЯ ОТ СТУЛЬЕВ И ЕЩЕ ТРИ СПОСОБА ПРОКАЧАТЬ ГРУДЬ ДОМА

Men'sHealth

02.15

44
ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ
Постпраздничное детокс-питание

45
ПОГУБИТ ЛИ ТЕБЯ ТВОЙ РАЙОН
Выясни, не пора ли переехать

50
ДЕНЬ ВЕСНЫ ИЛИ ДЕНЬ ТРУДА
Не слишком ли много мы празднуем?

78
15 САМЫХ СИЛЬНЫХ МУЖИКОВ ПЛАНЕТЫ

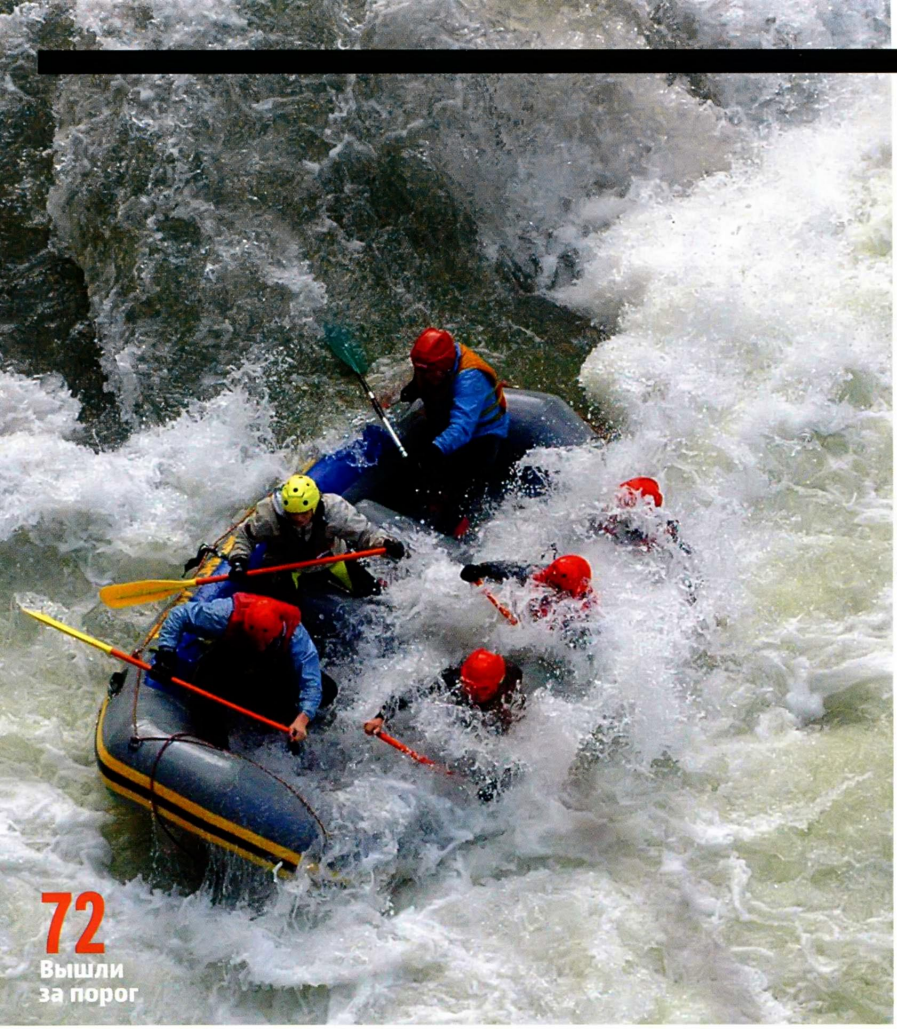
94
ДАЙ СЕБЕ СЛОВО
Любовь, похожая на стон

100
ТАЙНЫ И СЛЕДСТВИЯ
Как секреты убивают тебя

112
ХОТЬ НА ДВЕРИ ЛЕЗЬ
Тренируй грудные, не выходя из дома

49
Что тебя срубает

ФОТО: LEGION-MEDIA, ВЛАДИМИР ПЕТУХОВ, MATT STACEY, ANGELA CAMPOS



72
Вышли за порог

68
На что указывает твой пенис

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

46 ПРОСТО И С НОВЫМ ВКУСОМ
Твоей курице очень не хватает манго

48 РАБОТАЕТ СПЕЦТЕХНИКА
Совершенно новое упражнение для торса и ног

49 СОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ
Как простуда и похмелье сказываются на работоспособности

52 ТЕПЛО ЗВУЧИТ
Что согреет уши, если шапки нет

53 ПОРНОГРАФИК НЕВЕРНОСТИ
Почему не надо смотреть слишком много порно

И еще 8 энергичных заметок

74
Топ-гирос

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
60 Словно пуля просвистела
Особо скоростной горнолыжник Николай Пимкин

ПРОФИЛАКТИКА
64 Под грибами
Какая гадость живет в твоем доме

ОТНОШЕНИЯ
66 О, мой год!
Как не развестись сразу после свадьбы

ОРГАНИЗМ
68 Кто говорит? Он!
Прислушайся к своему пенису

ЕСТЬ МЕСТО
72 Река Белая
Самый спортивный водоем страны

РАЦИОН
74 Пите быть
Лихо завернутый греческий бутерброд

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

106 КАК РАСТУТ СКАЛЫ
Тренировка Дуэйна Джонсона

GUIDE TO STILE

РЕШЕНИЕ

114 Тяни носок
Красивая и яркая одежда для ног

ТРЕНД

116 Завязывай с этими
Как не запутаться в шарфах

ГАРДЕРОБ

118 Зимнее наслоение
Легкий способ утеплиться

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

126 Броня крепка
Защитные средства для губ и рук

ДЕЛО ВКУСА

127 Фотохроника
Новинки мужской парфюмерии

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

128 Время носить на руках
Часовая энциклопедия для "чайников"

ТЕСТ-ДРАЙВ

136 Шик — это по-нашему
Hyundai Genesis

137 А теперь — горбатый!
BMW X4

138 Новое железо

94 Люблю, чтобы орал

64 Грибы отсюда

На обложке:
Дуэйн "Скала" Джонсон

Фотограф:
Brian Bowen Smith / August

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 О ЛЮДЯХ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
36, 38, 40 БЮЛЛЕТЕНЬ
57, 77, 105 ИМПУЛЬС
58 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
139 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
140 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

ФОТО: MIKO LIM, LEVI BROWN

Men's Health

Кирилл Вишнепольский

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев, Кирилл Тищенко**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Наталья Ерофеева**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Кирилл Сидоров,**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Илья Виноградов, Родион Китаев, Нина Кожуховская, Настя Ларкина, Ольга Попова, Юрий Ронин, Петр Расстегаев, Алексей Сорокин, Константин Сорокин, Алексей Федотов, Илья Юдин

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина

ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Мария Ключинская**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** "Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

Men'sHealth

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
SENIOR CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Denise Weaver
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING **Tara Swansen**
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser
COORDINATOR
Elizabeth McDarby

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 143 500 экземпляров
Цифровые копии журнала:
49 800 экземпляров

Февраль 2015 (№ 196)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 20.01.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

- **США** Bill Phillips
- **АВСТРАЛИЯ** Bruce Ritchie
- **БОЛГАРИЯ** Vladimir Konstantinov
- **БРАЗИЛИЯ** Sergio Xavier
- **ВЕЛИКОБРИТАНИЯ** Toby Wiseman
- **ВЕНГРИЯ** Máté Pásztor
- **ГЕРМАНИЯ** Markus Stenglein
- **ГРЕЦИЯ** Vassilis Georgakakos
- **ИНДИЯ** Aroon Purie
- **ИНДОНЕЗИЯ** Nino Sujudi
- **ИТАЛИЯ** Enrico Barbieri
- **ИСПАНИЯ** Jordi Martinez
- **КАЗАХСТАН** Ассет Абдиров
- **КИТАЙ** Zhou Song
- **МАЛАЙЗИЯ** John Ng
- **НИДЕРЛАНДЫ** Jan Peter Jansen
- **ПОЛЬША** Krzysztof Komar
- **ПОРТУГАЛИЯ** Pedro Lucas
- **РУМЫНИЯ** Mihai Ghiduc
- **СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ** Ivan Radojcic
- **СИНГАПУР** Kelvin Tan
- **ТАИЛАНД** Chatchawin Unhanun
- **ТУРЦИЯ** Fatih Büyükbayrak
- **УКРАИНА** Дмитрий Прибытько
- **ФИЛИППИНЫ** Allan Madrilejos
- **ФРАНЦИЯ** Patrick Guerinet
- **ХОРВАТИЯ** Robert Frkovic
- **ЮАР** Jason Brown
- **ЮЖНАЯ КОРЕЯ** Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas

- **АРГЕНТИНА**
- **ВЕНЕСУЭЛА**
- **ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**
- **КОЛУМБИЯ**
- **КОСТА-РИКА**
- **МЕКСИКА**
- **ГВАТЕМАЛА**
- **ГОНДУРАС**
- **КЮРАСАО**
- **САЛЬВАДОР**

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy

- **БАХРЕЙН**
- **КАТАР**
- **ОМАН**
- **КУВЕЙТ**
- **ОАЭ**

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Магнус Карлсен

ЧЕМПИОН МИРА ПО ШАХМАТАМ:

Открывал матч между "Реалом" (Мадрид), за который я болею, и "Сельтой". На стадионе "Сантьяго Бернабеу" я нанес первый удар по мячу в матче — символический, но это большая честь. Похоже, это становится хорошей традицией, в прошлом году я уже открывал матч для "Реала" на этом же стадионе.

МН: Что помогает Магнусу оставаться одним из самых умных мужиков на планете — узнаешь на стр. 78

Николай Пимкин

КАПИТАН СБОРНОЙ РОССИИ ПО СПИДСКИИНГУ:

Недавно посмотрел фильм Филиппа Янковского "Каменная башка". Про боксера, который попадает в автокатастрофу: жена погибает, а сам спортсмен теряет память, забывает всех. Его промоутер подсовывает ему другую девушку, которую выдает за погибшую супругу, — главное, чтобы боксер выступал. Мне фильм очень понравился.

МН: Что ощущает человек, разогнавшийся на лыжах до 240 км/ч, читай на стр. 60.

Алексей Федотов

ЖУРНАЛИСТ:

Прочел книгу Ричарда Брэнсона "Теряя невинность". Ничто так не вдохновляет двигаться дальше и познавать новое, как история успешной жизни еще большего психопата, чем ты сам. Понятно, что ни один автор в своей биографии не расскажет правды полностью, но миллиардер Брэнсон подошел к самой грани. И это очень подкупает.

МН: Какие выбрать наушники, чтобы и звучали хорошо, и грели твои уши этой зимой, — смотри на стр. 52.

Тимур Бараев

ЧАСОВОЙ ЭКСПЕРТ:

После смерти любимого кота ничего не радует. Побывал в Венгрии, очень разочарован местной кухней. Все дико острое, жутко жирное, зажаренное в толстой панировке, запах тины у рыбы они даже не стараются отбивать. Может, поэтому даже в очень приличном ресторане нехилый обед из трех блюд стоит 890 форинтов, что меньше 3 евро?

МН: О том, что такое наручные часы сегодня, Тимур рассказывает на стр. 128.

Владислав Новожилов

ВРАЧ-НЕВРОЛОГ:

Прочитал книгу Салмана Рушди "Стыд". Не так хороша, как "Дети полуночи", но характерные для писателя удивительное сочетание нашего мира и волшебной сказки, легкий слог и глубокий смысл в ней есть. Стоит того, чтобы потратить на нее время.

МН: Владислав анализирует, как твое самочувствие влияет на работоспособность, — ищи на стр. 49.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK.RU

УНЯТЬ ДРОЖЬ

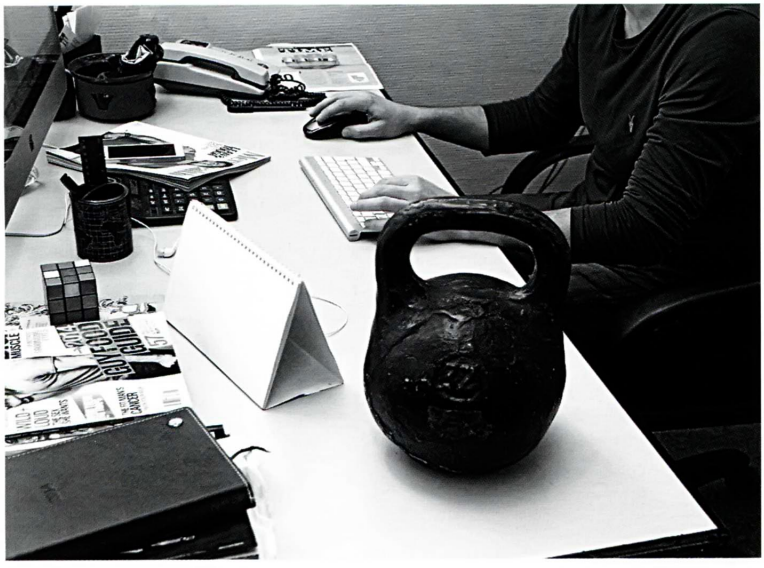
В ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ГАНТЕЛИ окончательно утвердились в моем рабочем кабинете. Как и гиря. Теперь я живу так: когда приходит очередная плохая новость — вылезаю из-за компьютера и принимаюсь жать. Скачок курса? 20 отжиманий от пола! Сокращения персонала? 12 "молотков" с гантелями на каждую руку! 10-балльная пробка, крупнейшая в истории Москвы? По 10 жимов гири на каждый балл! За день так накувыркаешься, что перед глазами начинают плавать лиловые круги. Но это к лучшему.

А что прикажете делать? Сесть и расплакаться? Да слез не хватит на каждую новость. Кто-то советует в стрессе гладить белье. Кто-то — вязать. Но где я возьму столько белья и зачем мне километровый шарфик из мохера? Нет, надо идти проверенными путями.

Вот, например, герой обложки этого номера и участник нашего списка "15 самых сильных мужиков планеты" Дуэйн Джонсон в каждой непонятной ситуации берется за железо. И жизнь не свалила его с пьедестала, хотя била крепко и не раз. В этом году берем пример с Джонсона.

Кто там, в толпе слушателей, кричит мне о типичной мужской реакции на стресс — "бей или беги"? Да, мы про такую слышали. На днях в редакцию подвезли красный боксерский мешок. И в самом деле — зачем нам шарфик?

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор



ЕЩЕ 3 УЧАСТНИКА СПИСКА "15 САМЫХ СИЛЬНЫХ": ВЫБОР ГЛАВРЕДА

ДЕНИС УРУБКО, АЛЬПИНИСТ

В детстве страдал астмой и еле дышал. Повзрослев, покорил все 16 восьмитысячников планеты без помощи кислородного оборудования.

САКАРИ МОМОИ, ДОЛГОЖИТЕЛЬ

Надеюсь, до выхода этого номера самый-самый старикашка планеты дотянет, ведь 5 февраля у него как раз день рождения. 112-й в этом году.

СЕРГЕЙ КРИКАЛЕВ, КОСМОНАВТ

Наш человек в космосе — что тут еще добавить?

ФОТО: NASA, GUINNESS WORLD RECORDS

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЭКЗАМЕН СДАН

Хотел принять участие в июньском МН-Урбанатлоне, и даже рылся на сайте в “Видеопрактике МН” с планом подготовки. По стечению обстоятельств на Урбанатлон поехать не смог, но для себя решил, что все равно побегу у себя на стадионе и это будет моим экзаменом. Тогда я пробежал 10 км чуть быстрее 40 минут. Без прерывания темпа, без препятствий, но все же это был мой маленький Урбанатлон.

ИВАНОВ ВОВАН

МН: Молодец, Вован. Ждем тебя на Урбанатлоне-2015 — обязательно бритым! Зря, что ли, мы дарим тебе набор Gillette Fusion ProGlide.

Чего-то не хвата...

В январском номере, на 66-й странице (где про башни Петронас), после слов “Кстати” отсутствует часть текста. А хотелось бы дочитать.

ДМИТРИЙ АРАПОВ

МН: Дмитрий, вот: “...24 апреля 2014 года они шагнули вниз с башни Бурдж-Халифа в Дубае (ОАЭ), ее высота — 829 м”. Прости нас и типографию, больше не повторится.

Занимательная геометрия

Повеселила фраза из хорошей, полезной статьи ноябрьского номера “На колени” — “...увеличь диаметр воображаемого квадрата”! Получил геометрический экстаз, измеряя диаметр квадрата. А статья интересная и полезная. Спасибо!

ВЯЧЕСЛАВ ХРОМОВ

Ой, кто это?

Осенним вечером у меня в гостях собрались друзья, а вместе с ними была девушка, которая мне давно нравилась, только я не находил повода подкатить к ней. Она обратила внимание на октябрьский выпуск МН, который лежал на столе, и спросила меня: “Это же известный футболист Криштиану Роналдо?” Так у нас завязался диалог и мы еще много чего обсудили затем, вместе листая журнал. С девушкой мы теперь встречаемся! Спасибо редакции за то, что помогаете поддерживать себя в отличной форме и теперь еще в отличных отношениях.

ИГАРЬ ШУТАВ

Работаем на результат

Уважаемая редакция и тов. главный редактор, вот и хочется в силу своей вредности придраться к содержанию журнала. Ан нет, не выходит! И формат удобный, и статьи подобраны со вкусом, ну а уж про фотосессии героинь и вовсе промолчу. На собственной шкуре испытал множество статей из журнала... и результатом остался доволен. Дальнейших вам творческих открытий! Ставрополь верен вам!

КИРИЛЛ, СТАВРОПОЛЬ

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье “Глубокая заморозка”, январь-2015

“Оказывается, на Шпицбергене нельзя умирать. Выходит, это рай на земле?”

МАКСИМ

О календаре, январь-2015

“Что ж вы в календаре самого лучшего в мире мужчину не разместили?.. Карлсончика обидели!”

ПАВЕЛ

К статье “Гора Эльбрус”, январь-2015

“...в этом году на свой день рождения прыгнул с моста на тарзанке. В 2015-м запланировал прыгнуть с парашютом, в 2016-м сплавиться по реке в одиночку, но после этого номера все поменялось, теперь моя мечта — покорить Эльбрус”.

МИХАИЛ

Автор письма месяца в марте получит аромат BOSS BOTTLED

В кризисные времена неизменно заходят разговоры о сокращениях и прочих гадостях, именуемых оптимизацией рабочих процессов. В этой неприятной ситуации принято жалеть рядовых сотрудников, над которыми нависла угроза увольнения. И никто не думает про то, каково их непосредственному начальству. А ему непросто.

Как-то я работал главным редактором развлекательной газеты. В подчинении у меня среди прочих были две талантливые журналистки. Одна умела проходить сквозь стены, другая — видеть второе дно. Первая как-то взяла интервью у известного артиста, приникнув к нему в номер под видом горничной. Артист хотел выгнать барышню, но она хорошо подготовилась — села и заревела. Интервью вышло плохое, но это было единственное интервью, которое дал артист в нашем городе.

Другая барышня делала чудные тексты, но напрочь была лишена настойчивости: она шла на фиг раньше, чем ее посылали. Часто витала в облаках. Однажды поехала делать важный материал в Новосибирск, на вокзале задумалась и купила билеты в Новокузнецк. Билеты обменяли, и она привезла репортаж, собравший кучу премий.

Умницы, профессионалы. Каждая в своем деле штучный товар. А теперь представьте, каково мне было решать: кого из них уволить в рамках антикризисной программы. Остальных журналистов прикрыли сверху.

Ту или эту, пробивную или пишущую? В сомненьях я пошел советоваться к опытному руководителю С., он в разные времена был начальником десятка контор — от гаражного кооператива до магазина интимных товаров, и уволил, наверное, человек пятьсот. С. моих терзаний не разделил:

— Оставь ту, которая лучше монетизируется.

— Так, — задумался я, — обе по-своему монетизируются.

— Тогда ту, кто меньше тратит.

Я почесал макушку и пошел за советом к П., успешному предпринимателю, прохиндею и меценату.

— Какую сможешь сам заменить, ту и уволь, — сказал он.

— Так, — задумался я, — на сто процентов — никакую.

— Ну, тогда оставь ту, которая лучше монетизируется.

Вечером я с бутылкой коньяка в печали завалился к соседу Г., таксисту и философу.

— Уволь уборщицу, — сказал сосед.

— Зачем? — не понял я.

— Ну, смотри, вот у тебя машина, — усмехнулся Г. — У нее же два моста — передний и задний. Ты сейчас сидишь и решаешь, без какого моста машина поедет.

— Понятно. Вообще не поедет.

— Ну вот, — продолжил сосед, — а без дворников и без ковриков — вполне.

Выкрутился я тогда довольно ловко — сам уволился. Перешел на другую работу. Это не было связано с муками кадрового выбора, так совпало. Обе барышни, кстати, продолжили работать в развлекательной газете, первая скоро возглавила редакцию.

С тех пор много воды утекло, случилось несколько кризисов, я научился увольнять бездельников и разгильдяев, но каждая процедура "оптимизации" — когда приходится кроить ладно сложенный организм — вызывает у меня тоску, печаль и мурашки. Я начинаю тянуть время. Пытаюсь объяснить собственникам, что резать надо балласт и непрофильные активы, а нас лучше не трогать. Собственники искренне полагают, что я так наивно пытаюсь их обмануть.

Как-то мы долго не могли выбрать претендента на казнь, и высшее руководство само нашло кандидата — самого строптивого. Но он был ценным сотрудником, так что все остальные согласились снизить себе зарплату, чтобы возместить сокращенную ставку. Мы договорились, что эта мера на полгода, не больше. Никакой благотворительности, исключительно холодный расчет: собравшиеся понимали, что, потеряв товарища, мы не удержим планку. Но через полгода на нас свалился жирный контракт, зарплаты выросли и мы даже открыли две новые вакансии.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Александр Арутюнов, адвокат, доктор юридических наук: Сокращение в кризис — та еще неприятность, и если она выпала на твою долю, по крайней мере тебе нужно знать свои права. А они такие: во-первых, работодатель должен уведомить тебя о грядущем сокращении не менее чем за два месяца. Во-вторых, обязан последующие после сокращения два месяца по-прежнему выплачивать тебе зарплату. А если в течение двух недель после того, как ты стал безработным, ты встал на учет в службу занятости населения и новую работу тебе так и не нашли — то и третий месяц также должен быть оплачен. Если же работодатель пытается вынудить тебя написать "по собственному", а ты не хочешь, то ему придется найти основание для твоего увольнения. Либо прогул (один), когда ты отсутствуешь на рабочем месте дольше четырех часов. В этом случае должен быть составлен акт, подписанный сотрудником отдела кадров и двумя твоими коллегами-понятыми. Либо тебя должны застать на работе в состоянии алкогольного опьянения — и в этом случае необходимы результаты медэкспертизы.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Как мне избавиться от черных кругов под глазами?

МАКСИМ

БРЮС РОБИНСОН, К. М. Н., ПРОФЕССОР ДЕРМАТОЛОГИИ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА МАУНТ-СИНАЙ, НЬЮ-ЙОРК, США:

Во-первых, высыпайся. Во-вторых, держи руки подальше от своих гляделок. Потирая под глазами, ты увеличиваешь давление в глазницах, что делает проблемные области заметнее. В-третьих, не пренебрегай кремами. Утром мажь под глазами средством пожирнее (зимой) либо с защитой от солнца (летом) — так ты защитишь кожу от неблагоприятных воздействий среды. На ночь нанеси на проблемные места крем с витамином С, он поможет коже восстановиться. Наконец, держись подальше от шотов с текилой: избыточное количество алкоголя и соли в организме провоцирует твои клетки сохранять больше влаги, что ближе к утру превращает тебя в опухшего енота.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Мне 23 года, последние две недели разговариваю во сне. Из-за чего это может быть и нужно ли идти к врачу?

АЛЕКСЕЙ

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, К. М. Н., ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ":

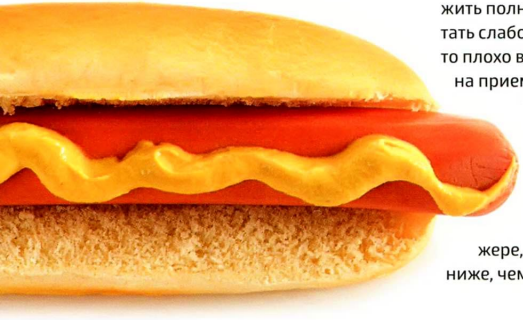
Причиной могут быть последствия стресса (к примеру, из-за работы) и хроническое недосыпание. Попробуй больше отдыхать, перед сном принимай расслабляющую ванну и выпивай стакан теплого молока. Нормализируй свой рабочий график, чтобы спать не меньше семи часов. Если после всех этих мер проблема сохранится дольше недели, отправляйся на консультацию к неврологу, пройди электроэнцефалограмму и МРТ головного мозга.

Может ли у меня появиться зависимость от джанк-фуда?

КИРИЛЛ

ЛУИС АРОНН, К. М. Н., ПРОФЕССОР КОЛЛЕДЖА ВЕЙЛ КОРНЕЛЛ (США):

Да. Согласно свежим исследованиям, любители чипсов и шоколадных батончиков показывают те же психологические и неврологические реакции, что и кокаиновые наркоманы (пусть и гораздо меньшей интенсивности). Высококалорийная еда провоцирует выработку в организме дофамина, известного тебе гормона удовольствия. Как и в случае с наркотиками, со временем такому "калорийному джанки" нужно все больше и больше дофамина — и вот ты уже жрешь фастфуд тоннами. А без любимой еды — грустишь и мучаешься. Но эта зависимость вполне преодолима. Заменяй вредную привычку полезной: перекусывай хрустящими овощами (морковкой или редисом), обмакнув их в сальсу или хумус, и завязывай со сладкими газировками. Если не можешь отказаться от напитков сразу — смешивай их пополам с водой.



"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я не пропускаю взглядом ни одной женской пятой точки, неважно, кому она принадлежит — фигуристой красотке или упитанной даме в возрасте.

ИГОРЬ

Любопытство по отношению к женскому заду заложено в твоих генах, наши предки по его объему выбирали себе плодовитую жену. То, что ты на них смотришь, не всегда значит, что ты их хочешь, — твоему мозгу нравится оценивать ассортимент и сравнивать.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Могу ли я заработать инсульт и даже не узнать об этом?

АРТЕМ

АДАМ БРИКМАН, ПРОФЕССОР НЕЙРОПСИХОЛОГИИ КОЛУМБИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США):

Да, можешь. Так называемый бессимптомный (silent) инсульт, как и "обычный", — это нарушение кровообращения в мозге, вызванное закупоркой кровеносных сосудов, с последующим повреждением тканей. Но в данном случае резких изменений когнитивных или физических способностей у пациента нет: "удар" либо не поразил достаточное для кризиса количество клеток мозга, либо не задел области, отвечающие за важные функции. В дальнейшем у переживших бессимптомный инсульт ухудшается память и уменьшается гиппокамп (область мозга, ответственная за запоминание). Также растет риск пережить полноценный инсульт или заработать слабоумие. Чувствуешь, котелок что-то плохо варит в последнее время? Сходи на прием к неврологу, а от него — на МРТ, только так можно обнаружить патологические изменения в головном мозге. А всем, кто пока здоров, намекаем: у тех, кто регулярно бегает или занимается на вело- или гребном тренажере, риск развития инсульта на 40% ниже, чем у толстых лентяев.

Какую соль мне использовать — поваренную или морскую?

ЖЕНЯ

САРА БЛЭКБЕРН, ПРОФЕССОР ДИЕТОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА ИНДИАНЫ (США):

Кристаллики морской соли приятно похрустывают, в них много сопутствующих полезных минералов, она полезнее обычной поваренной. Но поваренная йодированная соль еще полезнее. Тебе необходимо примерно 0,15 мг йода в день, иначе тебя накроет хроническая усталость, за ней придет лишний вес и т. д. Так вот, масштабное исследование натуральных морских солей из 21 страны мира показало среднее содержание йода в образцах на уровне 0,7 мг/кг (то есть для покрытия суточной потребности в йоде тебе нужно съесть 200 г морских кристаллов). А в йодированной соли содержание нужного тебе вещества — (40±15) мг/кг.

Итак, вот тебе ответ: чередуй. Посыпай морской солью стейки, жаренную на гриле рыбу и овощи перед подачей, а на столе для повседневной готовки держи йодированную.

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Что сделать, чтобы девушка бросила курить?

РОМАН

Меня не покидает ощущение, что всем, кто задает подобные вопросы, было бы неплохо завести домашнее животное — собачку там какую-нибудь, хомяка или игуану — и дрессировать их сколько вздумается. Потому что с женщинами, как правило, такие штуки не проходят. Взрослый дееспособный человек вправе сам решать, какую гадость ему в рот тащить, а от какой воздержаться. Единственная ситуация, где, на мой взгляд, стоит проявить инициативу и твердость, — если некурящая девушка в твоем присутствии в шутку или "просто побаловаться" вдруг хватается за сигарету. Понимая, на какую скользкую дорожку она встает, будет правильнее сделать все возможное, чтобы занять ее руки и рот чем-нибудь более полезным. В 99% других ситуаций — это дохлый номер. Чем больше ты убеждаешь, шантажируешь, настаиваешь (а по сути — давишь), тем активнее пациент сопротивляется.

Если девушка мне нравится, я начинаю вести себя несуразно.

ДМИТРИЙ

Многим девушкам кажется милым и даже льстит, когда в их присутствии парень начинает буксовать. Твои несуразные движения и реплики — красноречивое доказательство того, что девушка — натуральная секси-бейба, от чьей красоты тебя буквально парализовало. Так что иной раз проще и полезнее сказать что-нибудь в духе: "Ты такая офигенная, что я слегка даже потерялся", чем лезть вон из кожи, лишь бы показаться ей Казановой со стажем.

У меня зрение –3, линзы не могу носить, очки не идут. Как девушки реагируют на пристальный взгляд и стариковский прищур?

РОМАН

Твои –3 — благословение свыше. Парни с нормальным зрением частенько робеют пристально вглядываться в девушек. А зря! Потому что этот самый взгляд в упор четко сигнализирует о мужской заинтересованности, что всегда приветствуется женским полом. По поводу стариковского прищура — тут важно, как его подать. Вспомни, как осматривают женщин голливудские ловеласы. Оценивающе и без суеты. И если не оттягивать пальцем в сторону уголок глаза (тут ассоциаций со слепым старикашкой точно не избежать), а, наоборот, натренироваться делать загадочное лицо, то имидж твой в глазах женщин только упрочится.

Мне 25, девушка на 9 лет старше. Подруги настраивают ее против меня — мол, молодой, не нагулялся еще. Что делать?

АЛЕКСАНДР

Подобные злобствующие подружайки начинают внезапно наводнять жизнь девушки, когда она сама для себя все уже решила. И обычно их единственная функция — вслух да погромче озвучивать то, в чем сама девушка может признаться себе только шепотом. Помочь ей, так сказать, собраться с силами и набраться храбрости. Потому что стандартная реакция девушки, которая не помышляет о расставании, — ответить "Ой, да много вы понимаете" и минимизировать общение с теми, кто считает, что ее бойфренд чем-то там нехорош. Так что, как бы депрессивно это ни звучало, мой совет — смириться с неизбежным.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. Это еще не ответ на вопрос, как понять женщину, но уже близко. В этом номере — элементы одежды.

БАСКА

Это не жительница Басконии, а крупная оборка на юбке или блузке на уровне талии. Хотя в чем-то ты прав — принесли эту оборку в мир баски.

ВОЛАНЫ

Самые скучные воланы в мире, ими в бадминтон не поиграешь. Ведь это волнистые сборки на воротниках или юбках, как у танцовщиц фламенко.

ПАЙЕТКИ

Маленькие блестяшки, похожие не то на кольчугу, не то на рыбью чешую. Прекрасно отражаются в свете фар — подругу в платье с пайетками будет проще искать ночью.

ФОТО: LEGION-MEDIA

МОТОСПОРТ

Анастасия Нифонтова

Настя с детства была неравнодушна к мотоциклам. Возня с куклами? Девочка предпочитала победы в игрушечных мотогонках. А в 16 лет мечта стала явью: добросердечный папа подарил Насте настоящий мотоцикл (“Я обещала кататься только под присмотром, по даче! Так и делала. Первые пару лет...”). Мужчины смотрят на очаровательную мотогонщицу пристально. А мы узнали, как она сама смотрит на мужчин:

РОДИЛАСЬ: 19.01.1979

РОСТ: 168 СМ

ВЕС: 56 КГ

ПОБЕДЫ: СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР КУБКА МИРА ПО КРОСС-КАНТРИ РАЛЛИ В ЖЕНСКОМ ЗАЧЕТЕ (2014 ГОД)

1 Я бы хотела, чтобы больше мужчин знали, как...

работает женская логика.

2 Чтобы нравиться женщинам, парням стоит научиться...

любить не только себя.

3 Самая большая ошибка мужчины в спальне — это...

когда он слишком много молчит.

4 Если я замечаю, что мужчина запал на меня, я...

чувствую свою женскую силу. И радуюсь, в глубине души.

5 Настоящий мужчина всегда...

снисходителен к слабостям женщин.

ФОТО: КОНСТАНТИН СОРОКИН; МАКЕ-UP: НИНА КОЖУХОВСКАЯ; ПЛАТЬЕ PHILIPP PLEIN, БОТФОРТЫ BALDAN, УКРАШЕНИЕ FLORANGE

Дави морковь, чтобы защитить простату

Пришло время доставать из широких штанин большую морковку. И чем оранжевее, тем лучше: отвечающий за яркую окраску этого корнеплода альфа-каротин снижает риск рака простаты на 54%, гласят данные исследования British Journal of Cancer. Тебе понадобятся всего две большие моркови в неделю: одна содержит целых 2500 мкг альфа-каротина, тогда как всего 500 мкг в день достаточно, чтобы получить максимум пользы для здоровья. Используй шнековую соковыжималку — в таких овощи и фрукты меньше подвергаются нагреву и окислению, а значит, в стакане будет плавать больше полезных веществ. 30 секунд жужжания — и твоя простата защищена лучше, чем ворота немецкой сборной по футболу.

КОРЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Бокал этого морковного коктейля укрепит твои кости, защитит от простуд и рака простаты.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 большая морковь
1 манго
2 горсти листьев молодого шпината
Кубики льда — по вкусу

В этом фруктово-овощном коктейле — ударная доза витаминов A (450% рекомендованной суточной нормы) и C (150% суточной нормы). Забрось все ингредиенты в соковыжималку и наблюдай за тем, как прибывает спасение от одного из главных врагов любого мужчины.

ФОТО: ANTHONY HAMMOND/PRE MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ALCONIC/SYNERGY ART

БЮЛЛЕТЕНЬ

ОРГАНИЗМ

Встань, чтобы приобрести выносливость марафонца

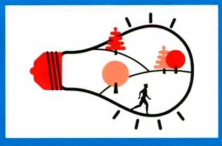
Хочешь иметь сердечно-сосудистую систему, как у Хайле Гебреселассие? Пока другие бегут, задыхаясь и изливая литры пота, уступи им дорогу и спокойно постой в сторонке. Часика три — именно столько времени нужно проводить в день на ногах, чтобы у тебя стало сильнее сердце и увеличился объем легких. Ежедневные трехчасовые "простои" за год сделают для твоего здоровья столько же, сколько 10 (!) завершенных марафонов. На этом плюсы нахождения в вертикальном положении не заканчиваются: у тебя более чем на 60% уменьшится риск возникновения рака прямой кишки и на 40% — болезней сердца. Согласись, есть ради чего подняться с дивана. Вот инструкция, которая поможет тебе поставить на ноги весь офис, заодно сделав его работу более продуктивной.

ПОДЪЕМ, СОЛДАТ!

Рабочий день пройдет с большей пользой, если почаще вставать по стойке смирно.

01 СОВЕЩАЙСЯ СТОЯ

Ученые из Университета Вашингтона (США) обнаружили, что обсуждение вопросов стоя снижает "рефлекс защиты своей территории" (а заодно — собственных идей и информации). Вставайте в кружок, менеджеры.



02 ОБЕД? ВСТАНЬ И ИДИ!

Куда-нибудь в парк, например, и не только для того, чтобы пожечь калории. Исследование Стэнфордского университета показало, что даже после короткой прогулки креативное мышление улучшается на 60%.

03 ВСТАВАЙ ПО ЗВОНКУ

Отвечая на звонок, поднимайся на ноги. Любой разговор закончится быстрее — не потому, что ты повесил трубку, а потому, что ты будешь более эффективен в решении проблем.

ФОТО: MATTHEW CARPENTER/PRE MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ALCONIC/SYNERGY ART

Запусти видеоигру, чтобы развить свою многозадачность

Рука тянется к джойстику любимой Xbox или PlayStation? Не стоит лишать себя этого удовольствия, ведь теперь ты с полным правом можешь утверждать, что это полезно для твоего ума. Ученые Калифорнийского университета (США) в ходе масштабного исследования обнаружили, что 12 часов видеоигр в месяц значительно улучшили у испытуемых способность выполнять несколько задач одновременно. Неважно, косишь ты фашистов в Call of Duty или бегаешь по городу от вражеских банд в GTA, результат окажется один — твой разум будет способен на большее. Но не увлекайся: проведи за игрой дольше положенных 12 часов — и твоя голова рискует превратиться в тыкву.

ФОТО: JOHANNA PARKIN

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

РЕЧЬ И РОДНАЯ

Мы продолжаем разбираться, чем различаются представители двух полов. Вот тебе несколько малоизвестных научных соображений, которые довольно живо иллюстрируют широко известный факт: женщины и мужчины по-разному обращаются с языком. С тем самым, на которым мы все говорим.

1 ЗВЕРИ И ПЛАТЬЯ

Лингвисты поставили эксперимент: 25 студентам и 25 студенткам было предложено написать по 100 слов, не составляя из них предложений. Время для выполнения задания было ограничено. В итоге набралось 5000 слов, анализ которых показал:

- Мужская группа в сумме написала больше различных слов; женские списки совпадали друг с другом по многим позициям.
- В мужских списках чаще попадались слова, связанные с животными; в женских — имеющие отношение к одежде, тканям, еде и способам ее приготовления.
- Женские списки, как правило, описывали непосредственное окружение, личные чувства и эмоции, психологические состояния. Мужчины же абстрагировались, их наборы слов были отвлечены от их собственной личности, не замыкались на внутреннем мире.
- В мужских наборах чаще соседствовали слова, рифмующиеся или созвучные друг с другом (написал "олень" — дальше на автомате пишешь "день", "пень" и "красотень"), то есть мужчины придают больше значения звучанию слов, нежели женщины. Не поэтому ли великих поэтов намного больше, чем поэтесс?

2 ТЫ ГОВОРИШЬ — ОНА СЛУШАЕТ

Подытоживая накопленный опыт, исследователи утверждают: стили речи мужчин и женщин прежде всего отличаются тем, в какой степени те и другие учитывают реакцию партнера на предшествующее высказывание. Суть в следующем. Во время разговора мужчина в большей степени ориентируется на собственные высказывания, а женщина — на высказывания того, с кем беседует. На практике это оборачивается тем, что если собеседник меняет тему и настроение разговора — женщина подстраивается. Мужчина же воспринимает такую ситуацию как сбой и настойчиво продолжает говорить о том, о чем и говорил. Лингвисты описывают этот феномен так: женщина ориентирована на тактику коммуникативного сотрудничества, мужчина — на тактику коммуникативного соперничества.

3 НИ БОЛЬШЕ НИ МЕНЬШЕ

Все разговоры из серии "мужчина за день произносит 7000 слов, а женщина — 20 000" — чистой воды спекуляция. Нет ни одного серьезного исследования, которое подтверждало бы этот факт. Зато полно исследований, доказывающих, что мы все говорим плюс-минус одинаково обильно (или скудно). Разница кроется в другом: где, с кем и как говорят мужчины и женщины. Последние чаще открывают рот дома, с семьей, друзьями, родственниками и, если уж начинают говорить, произносят за время одного разговора больше слов. Мужчины же чаще общаются по работе, с коллегами, со знакомыми, с друзьями. Наша с тобой цель — обмен не ощущениями, а информацией, за день мы имеем больше диалогов, чем девушки, но все они короче. А в итоге получается, что за сутки усредненные представители обоих полов произносят примерно одинаковое количество слов.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Источники: CEU.hu, Discovery.com

СЪЕЛ — И ПОРЯДОК

Череда праздников и застолий позади — самое время привести себя в порядок и никогда впредь не чувствовать тяжести и мути бытия. Вот тебе простой план минимального детокса и пара важных советов на будущее.

43

СЕГОДНЯ

грамма макадамии готовы почистить тебе кровь: доказано, что эти орехи снижают уровень "плохого" холестерина. Лучше, конечно, съедать такую порцию несколько раз в неделю.

ПО ДАННЫМ JOURNAL OF NUTRITION

В БУДУЩЕМ

ВНУТРИ ВСЕ ТИХО

Мутным утром добавь в кашу или йогурт молотого имбиря. По результатам научных исследований, эта штука помогает справляться с расстройствами пищеварительной системы, вызванными вчерашними злоупотреблениями.

ПО ДАННЫМ СВОБОДНОГО УНИВЕРСИТЕТА БЕРЛИНА

СЕГОДНЯ

СОДЕРЖИТ СОЮ

Зеленые соевые бобы — то, что ты сегодня поджаришь себе в качестве гарнира. Знаешь почему? Потому что именно они способны на 20% уменьшить запасы жира в твоей печени.

ПО ДАННЫМ ИЛЛИНОЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

В БУДУЩЕМ

НЕ НАДО КОФЕ

Небольшая чашечка кофе может взбодрить и прояснить тяжелую голову. Но имей в виду: кофе — диуретик, то есть мочегонное средство. А поскольку потасканный организм и так обезвожен, то лишняя потеря жидкости ему точно ни к чему. Твой рецепт — немного кофе плюс много воды. А вот две чашки кофе вместо завтрака вообще недопустимы. Так ты добьешься еще большего раздражения ЖКТ, которому хочется овсяной кашки, а вовсе не чистого кофеина.

ПО ДАННЫМ НАЦИОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ПО ВОПРОСАМ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ (США)

В БУДУЩЕМ

КОКОСОВАЯ ГОЛОВА

Увидишь в магазине кокосовую воду — хватай и держи в холодильнике на черное утро. Когда голова гудит, нет лучшего способа победить обезвоживание и унять головную боль, не прибегая к медицинским препаратам и газировке с тонной сахара.

ПО ДАННЫМ НАУЧНОГО УНИВЕРСИТЕТА МАЛАЙЗИИ

СЕГОДНЯ

ПОСТАВЬ КРЕСТ

Цветная капуста — как и вообще любые крестоцветные — богата веществами, помогающими защищать печень от последствий интоксикации. Ешь ее в сыром виде, вари на пару, делай из нее пюре — вместо картошки.

ПО ДАННЫМ УНИВЕРСИТЕТА СУРРЕЯ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

СЕГОДНЯ

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

Для рядового человека, который не прочь отпраздновать что бы то ни было, минувший месяц был не из легких: "С наступающим!" зазвучало задолго до 31 декабря, а последний удар курантов случился аж 13 января. Киви спешит на помощь: три фрукта в день помогут снизить давление и защитят сердце от последствий переедания и перепивания.

ПО ДАННЫМ CIRCULATION JOURNAL

В БУДУЩЕМ

ЯГОДКА ОПЯТЬ

Шампанское с клубникой — это не просто аристократические изыски. Случится поднять бокал — съешь ягодку, ибо клетчатка постарается смягчить раздражение желудка, вызванное алкоголем.

ПО ДАННЫМ УНИВЕРСИТЕТА БАРСЕЛОНЫ

P.S. МЕДИКИ РЕКОМЕНДУЮТ БОРОТЬСЯ С ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ НЕ ЛИТРАМИ ВОДЫ ЗАЛПОМ, А ДОЗАМИ — ПО 250 МЛ КАЖДЫЙ ЧАС

ФОТО: LEGION-MEDIA, ФОТОХРОНИКА ТАСС

Враги на районе

Ты, может, и любишь квартал, в котором живешь, готов отстаивать его честь и все такое. Но отвечает ли он тебе взаимностью?

ВЫГЛЯНИ В ОКНО. СКОЛЬКО ДЕРЕВЬЕВ ТЫ ВИДИШЬ?

А Рядом настоящий лес (0)
Б Видна пара десятков (+1)
В Штуки четыре. Или пять (+2)

Густая природа успокаивает и снимает стресс, что подтверждают научные изыскания. Чище воздух, меньше шума, легче расслабиться. Более того, исследователи из Рочестерского университета (США) утверждают, что даже фото природы помогают избавиться от симптомов стресса. В советских фотообоях был смысл.

ДАЛЕКО ЛИ ОТ ДОМА АЛКОМАРКЕТ ИЛИ НОЧНОЙ БАР?

А Даже не знаю (0)
Б Минут 10–15 пешком (+1)
В Прямо в моем доме (+2)

Даже в относительно непьющих странах люди, живущие в шаговой доступности от мест продажи алкоголя, на 12% более склонны пить много и часто (и на 18% чаще набираются до отключки), говорится в научном журнале Addiction. "Пиво-Табак", как назло, всегда на твоем пути? Делай крюк, обходи злачную точку стороной.

НЕОЖИДАННО ЗАЯВИЛСЯ СОСЕД. ТВОИ МЫСЛИ?

А Это ж Вася! Заходи! (0)
Б Черт, как его зовут? (+1)
В Опять этот придурок! (+2)

Из Мичиганского университета докладывают: люди, которые поддерживают хорошие отношения с соседями, на 48% снижают риск проблем с сердцем (по сравнению с теми, кто враждует). Никто не настаивает на закадычной дружбе, но, если сосед не дикий алкаш, спрашивай, как у него жизнь вообще, и одалживай ему пассатижи.

ПОЗДНО, ТЫ ГОЛОДЕН, ЕДЫ НЕТ. КУДА ПОЙДЕШЬ?

А Рядом азиатское кафе (0)
Б В продуктовый магаз (+1)
В В палатку с хот-догами (+2)

Британцы (нация, у которой проблемы с ожирением) делятся опытом: люди, живущие вблизи мест распространения фастфуда, подвержены вдвое большему риску набрать вес. Некогда заполнять холодильник полезностями? Тогда хотя бы делай правильный выбор: лапша с овощами — ок, картошка фри — ни в коем случае.

СКОЛЬКО АВТО ПРОЕЗЖАЕТ ПОД ОКНАМИ В ЧАС ПИК?

А Рядом нет дороги (0)
Б Много, но пробок нет (+1)
В Они не едут, они стоят (+2)

Доказано, что загазованный воздух снижает качество сна. А по данным гарвардских ученых, те, кто пережил инфаркт, на 27% больше рискуют умереть в ближайшие 10 лет, если остаются жить рядом с оживленной трассой. Чувствуешь, что дышать нечем? Попробуй очиститель воздуха на основе HEPA-фильтров.

0–3 БАЛЛА: ХОРОШО ТЕБЕ!
Ты как дерево на хорошей почве: будешь жить долго и кудряво. А если у тебя летом есть возможность добираться на работу, скажем, на велосипеде — не упускай ее!

4–7 БАЛЛОВ: БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ
Победи недостатки района хорошим сном, регулярной физнагрузкой и повышенным содержанием омега-3 жирных кислот в рационе. И дружи с соседями.

8–10 БАЛЛОВ: ОЙ-ОЙ-ОЙ!
Твой район тебя убивает. Нет возможности переехать — хотя бы побольше путешествуй по стране. Регулярный отпуск снизит твои риски проблем с сердечком.

P.S. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ШУМА С УЛИЦЫ ТОЖЕ ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ СТРЕССА И РИСК ДАЛЬНЕЙШИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

ФОТО: DIOMEDIA

Просто и с новым вкусом

Это блюдо — как идеальная женщина: горячее и нежное. И главное, с ним не надо долго возиться. Знакомься: курица с манго и чили. На гарнир — рис.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

500 г куриных бедер без кожи и костей, порезанных кусками не длиннее 2 см
500 г сладкого стручкового горошка
Рис быстрого приготовления на две или четыре порции
1 красная луковица, порезанная кубиками
1 манго, очищенное и порезанное кубиками
1 ст. л. мелко порезанного свежего имбиря
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. несоленого соевого соуса
½ ст. л. кунжутного масла
½ ст. л. подсолнечного масла
1 ст. л. соуса чили (например, шрирача)
Свежемолотый черный перец по вкусу

ГОРОШЕК В СТРУЧКАХ НЕ ДЕЛИКАТЕС, НО ЕСЛИ ОН НЕ РАСТЕТ В БЛИЖАЙШЕМ МАГАЗИНЕ, СМЕЛО ЗАМЕНЯЙ ЕГО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ ИЛИ ДАЖЕ БРОККОЛИ

МИНУТЫ 0–11

Замаринуй курицу

В подходящей миске перемешай курицу, кукурузный крахмал (нужен для правильной консистенции блюда), соевый соус и кунжутное масло, оставь в покое на 10 минут. Пока курица маринуется, свари нужное количество "быстрого" риса.

МИНУТЫ 12–16

Поджарь овощи

Поставь вок или большую сковороду на сильный огонь, добавь подсолнечное масло, затем лук с имбирем, поджаривай их, помешивая, пока лук не сделается полупрозрачным (1–2 минуты). Добавь горошек и готовь еще минуту. Выложи в сковородку курицу с маринадом и поджаривай, помешивая, 2 минуты — куриные куски должны покоричневеть.

МИНУТЫ 17–19

Добавь манго

Пришло время добавить манго, соус чили и черный перец. Готовь все еще пару минут, пока курица окончательно не приготовится и манго не примет консистенцию соуса. Готово! Подавай с уже сваренным рисом.

ПЛОДОВАЯ РАЗБОРКА

Профессионалы разделывают манго так:

ШАГ 1

Поставь плод вертикально (на "хвостик"). И аккуратно острым ножом сверху вниз срежь с косточки два толстых и мясистых бока.

ШАГ 2

Положи эти боковины кожурой вниз и так же аккуратно ножом располосуй мякоть на квадратики, не порезав при этом шкурку.

ШАГ 3

Выверни шкуру с разделанной мякотью наизнанку, чтобы получившиеся кубики оказались на выпуклой стороне, и срежь их с кожуры. Обрежь остатки мякоти с косточки.

P.S. В 100 Г СТРУЧКОВОГО ГОРОШКА СОДЕРЖИТСЯ ДНЕВНАЯ НОРМА ВИТАМИНА С. НЕ НАДО ЕГО НЕДООЦЕНИВАТЬ

ФОТО: CHARLES MASTERS

СВЕЖЕСТЬ С ФЕРМ
МИРАТОРГ
особая мясная порода
ANGUS BEEF

НАСТОЯЩИЙ РИБАЙ ТЕПЕРЬ И У ВАС ДОМА

РИБАЙ-СТЕЙК ВСЕГО ЗА 12 МИНУТ

ПРОЖАРКА MEDIUM*

1. ОТРЕЖЬТЕ СТЕЙК ТОЛЩИНОЙ 2 СМ ОТ ОТРУБА ТОЛСТЫЙ КРАЙ (АНГЛ. RIB EYE ROLL) И ДАЙТЕ МЯСУ ДОЙТИ ДО КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. ОБОТРИТЕ НАСУХО САЛФЕТКОЙ И ЩЕДРО СМАЖЬТЕ С ДВУХ СТОРОН МАСЛОМ.
2. БРОСЬТЕ НА РАСКАЛЕННУЮ СКОВОРОДУ И ОБЖАРЬТЕ НА СИЛЬНОМ ОГНЕ ПО 2 МИНУТЫ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ДО ОБРАЗОВАНИЯ УВЕРЕННОЙ КОРОЧКИ.
3. УБАВЬТЕ ОГОНЬ И ПОДЕРЖИТЕ МЯСО ЕЩЕ 6–7 МИНУТ, ЧТОБЫ ДОВЕСТИ ЕГО ДО ГОТОВНОСТИ.
4. ВЫЛОЖИТЕ СТЕЙК НА ТАРЕЛКУ И НАКРОЙТЕ ФОЛЬГОЙ НА 2 МИНУТЫ.
5. ЖАДНО СНИМИТЕ ФОЛЬГУ, ПРИПРАВЬТЕ ЩЕПОТКОЙ КРУПНОЙ СОЛИ И ПЕРЦЕМ ПО ВКУСУ, ВОЗЬМИТЕ НОЖ С ВИЛКОЙ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ НАСЛАДИТЕСЬ НЕЖНЫМ СОЧНЫМ СТЕЙКОМ. ТЕМ, ЧТО ВЫ САМИ ПРИГОТОВИЛИ!

* Средняя степень прожарки.
Примечание: на фотографии стейк со степенью прожарки rare (слабая степень прожарки).

РЕКЛАМА

РАБОТАЕТ СПЕЦТЕХНИКА

Чем более нестандартные и непривычные упражнения ты включаешь в тренировки, тем большего эффекта добиваешься. Начни, например, вот с этого.

Не секрет, что оборонные технологии давно используются в мирных фитнес-целях. Гражданские тренировки обязаны армейским разработкам такими упражнениями, как, например, бёрпи и подтягивания. Понимаешь всю их ценность? Тогда держи еще одно мощное оружие в свой арсенал. Махи ногами из полуприседа — элемент такфита (тренировки подразделений специального назначения), придуманный для эффективной и динамичной нагрузки мышц кора. Спецназовские специалисты особенно отмечают: это упражнение серьезно улучшает вращательную силу торса (именно она нужна, чтобы нанести хороший боковой или как следует отбить теннисную подачу). А в качестве приятного бонуса ты в скорейшем времени обнаружишь у себя на животе нечто, напоминающее кубики.

1. ОКОПАЙСЯ

Полуприсядь, упрись вытянутыми вперед руками в пол. Положение похоже на то, из которого стартуют на стометровке, — отличие лишь в том, что ноги вместе.

2. В АТАКУ!

Присядь до конца, разверни бедра (и ступню правой ноги) в правую сторону, одновременно быстрым движением выпрями левую ногу. Скорость в этом упражнении — едва ли не главное, но попробуй сначала сделать все не спеша, чтобы не отправиться сразу в медсанчасть.

3. ПЕРЕЗАРЯДИ

Быстро втяни ногу обратно, вернись в исходное положение. И сразу же сделай все зеркально: бедра разворачиваются влево, выстреливает правая нога. Мышцы кора все время находятся в напряжении.

4. ДО ПОЛНОЙ ПОБЕДЫ!

Твой девиз — не отступать и не сдаваться, поэтому увеличивай скорость выполнения упражнения каждую неделю. Твоя цель — всего-то по 10 махов каждой ногой (в череде других упражнений на пресс и на ноги). Маловато? Делай больше.

Теперь у тебя будут...

- КЕВЛАРОВЫЕ МЫШЦЫ ПРЕССА
- ОПЫТ ТРЕНИРОВКИ АРМЕЙСКОГО УРОВНЯ
- ЕЩЕ БОЛЕЕ ВЫНОСЛИВЫЕ НОГИ
- НАВЫКИ ПРОДВИНУТОГО БРЕЙКДАНСЕРА

P.S. УПРАЖНЕНИЕ РАЗВИВАЕТ НЕ ТОЛЬКО МОЩЬ КОРА, НО И ГИБКОСТЬ КЛЮЧЕВЫХ СУСТАВОВ (ПРИГОДИТСЯ В ЛЮБОМ СПОРТЕ)

ФОТО: PHILIP HAYNES

СОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ

Слегка простыл, почти не спал ночью или вообще влюбился до чертиков — все эти житейские дела обязательно скажутся на предстоящем рабочем дне. Но насколько именно снизится твоя производительность (и снизится ли вообще)?

Чтобы понять, как то или иное состояние бьет по твоей работоспособности, мы пригласили в гости Владислава Новожилова, врача-невролога и терапевта клиники "МедикСити", выслушали лекцию о том, как физиологические процессы влияют на способность человека выполнять физическую и умственную работу, и общими силами перевели эту информацию в наглядные цифры. В качестве точки отсчета (100%) мы взяли тебя в твоей лучшей форме: выспался, хорошо позавтракал. Ты не обременен ни физическими недугами, ни тяжкими думами — работаешь споро, с энтузиазмом, то есть стопроцентно аккуратен, стопроцентно вынослив и т. д. А теперь смотри, сколько остается от твоей аккуратности, когда ты не спишь ночью накануне рабочего дня, и что делает с твоей подвижностью легкий голод.

* Легкий голод — прекрасный стимулятор подвижности и мышления. Тяжелый голод, то есть систематическое голодание, — истощает организм.

** Сильное возбуждение влияет на стрессоустойчивость по-разному. Некоторые, будучи взволнованными, перестают замечать поводы для стресса, другие, напротив, воспринимают их острее.

P.S. ЛИШЬ 1% РОССИЯН НЕ МОГУТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ СНА. ЛИДИРУЕТ КУРЕНИЕ — 18%, ПОТОМ ИДЕТ СЕМЬЯ — 14% (ВЦИОМ)

ФОТО: LEGION-MEDIA

Работать хочется

В ноябре 2014 года в Госдуму был внесен законопроект, предлагающий не переносить на понедельник выходной день, если праздник приходится на субботу или воскресенье. И действительно — не много ли мы отдыхаем?

138

ДНЕЙ БУДЕТ ОТДЫХАТЬ РОССИЯНИН В 2015 ГОДУ (ПРИ СЛЕДУЮЩИХ УСЛОВИЯХ: ПЯТИДНЕВНАЯ РАБОЧАЯ НЕДЕЛЯ, НЕ ПРОПУЩЕНЫ НИ ОДНИ ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИКИ, А 28-ДНЕВНЫЙ ОТПУСК ОТГУЛЯН ЗА ОДИН ПРИСЕСТ И НЕ СОВПАДАЕТ НИ С ОДНИМ ИЗ ПРАЗДНИКОВ).

КАКИЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПРАЗДНИКИ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫХОДНЫМИ ДНЯМИ?
19% День Победы
53% День народного единства
24% Новогодние каникулы
27% Рождество Христово
31% День защитника Отечества
38% День России
33% Международный женский день

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1180 респондентов (можно было выбрать любое количество ответов)

■ **В 2013-м портал Hotels.com рассчитал, в каких странах люди отдыхают больше всего (положенный по закону отпуск суммировался с количеством государственных праздников-выходных). Семерка лидеров выглядела так: Россия, Италия, Швеция, Финляндия, Франция, Норвегия, Бразилия.**

PRESS.HOTELS.COM

■ 57% россиян в декабре 2014 года относились положительно к предстоящим большим новогодним каникулам. Годом ранее, в конце 2013-го, длинные каникулы одобряли 70%.

ПО ДАННЫМ ПОРТАЛА SUPERJOB.RU

■ **"Актуальность данного вопроса обусловлена замедлением темпа роста экономики <...> в том числе из-за снижения уровня производительности труда, так как длительные праздники приводят к дестабилизации деятельности предприятий, снижению уровня производства, повышению расходов на оплату труда. В отечественном законодательстве норма о переносе выходного дня на следующий после праздничного рабочий день при совпадении выходного и нерабочего праздничного дней была введена <...> в тот период, когда количество праздничных дней, установленных Кодексом законов о труде, составляло всего 9 дней. В настоящее время в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации количество нерабочих праздничных дней составляет 14 дней. С учетом переносов количество дней отдыха увеличивается на 3–4 дня. Длительные праздники в значительной мере влияют на промышленное производство, которое ежегодно только за январь теряет порядка 10% выручки".**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОЕКТУ ЗАКОНА ОБ ОТМЕНЕ ПЕРЕНОСА ВЫХОДНЫХ (ПРЕДЛОЖЕН ГОССОВЕТОМ ТАТАРСТАНА, РАССМАТРИВАЕТСЯ В ГОСДУМЕ РФ)

■ По размеру произведенного продукта в сельском хозяйстве в расчете на одного занятого Россия в пять с лишним раз уступает США и Словакии, вдвое — Германии и Дании, на треть — Белоруссии. В промышленности каждый занятый в России производит за год добавленного продукта на $50 000. Это втрое меньше, чем в США, но и американцы по данному показателю не лидеры: уступают углерододобывающим экономикам Норвегии и даже Азербайджана, а также высокотехнологичной индустрии Ирландии и Бразилии.

INTERFAX.RU, ДАННЫЕ НА 2010 ГОД

P.S. "РОССИЯ УСТУПАЕТ РАЗВИТЫМ ЭКОНОМИКАМ ПО ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА В ТРИ-ЧЕТЫРЕ РАЗА" (В. ПУТИН, 2012)

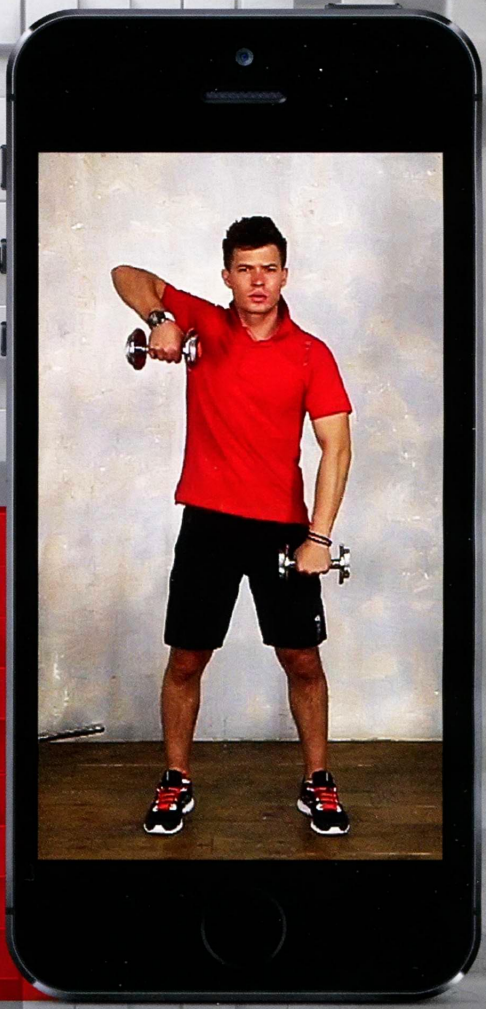
ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС

НОВОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health

ТРЕНИРОВКИ ДОМА

МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!



"Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость".

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера "Фитнес для умных"

Загрузите в App Store

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

16+

РЕКЛАМА

Тепло звучит

Если твоя модная шевелюра отказывается принимать форму зимней шапки, есть решение, которое позволит и уши не отморозить, и прогулку скрасить. Специально для тебя мы отобрали зимние наушники — самые полноразмерные, самые теплые, с лучшим звуком.

AKG K845BT

Крупный экземпляр от старого австрийского бренда. Модель с Bluetooth, а значит, не только уши, но и руки будут в тепле: смартфон не надо доставать ни для управления воспроизведением, ни для ответа на звонок. Наушники подойдут любителям лаконичного дизайна, за который, вероятно, и получили награду RedDot. Звук здесь тоже с изюминкой: как утверждают разработчики, модели AKG передают мелодию такой, какой ее задумал автор, и это похоже на правду. Однако любителям тяжелой электроники басов будет недостаточно: Шопен и Metallica звучат тут сочнее Skrillex и Steve Aoki.

Цена*: 14 990 руб.

Pioneer SE-MX9

Флагман всей серии, эта модель сделана на основе профессиональных наушников для диджеев. Звук в них действительно напоминает клубное звучание — создает ощущение обширного пространства, а глубокие басы отзываются в твоем нутре. Можно похвалить и управление: большой пульт на толстом проводе отлично прощупывается даже сквозь варежки. Кроме того, Pioneer как хороший пуховик — ушам не холодно даже на сильном морозе, но, если долго в них сидеть в помещении, можно и вспотеть. Ты же не любишь, когда потеют уши?

Цена: 10 990 руб.

Sony MDR-1A

Эти наушники можно назвать супергеройскими: воспроизводимый ими диапазон частот гораздо шире, чем может воспринять ухо, — от 3 Гц до 100 кГц. При этом качество звучания захватывает — одинаково хороши и вокал, и басовое уханье. Надевая их, как будто садишься в хорошее кожаное кресло: амбушюры плотно обхватывают, пропуская минимум шума и, как следствие, холодного воздуха. Но на сильном морозе будь осторожен: металлические детали не только играют на прочность, но и промерзают. Не вздумай их облизывать, как ты обычно это делаешь с хорошими новыми вещами.

Цена: 12 990 руб.

JBL Synchros E50BT

Из явных плюсов здесь беспроводное соединение и удобное управление на левой чашке с большими кнопками. Главная же особенность — новая технология ShareMe: подключенные к смартфону, планшету или ноутбуку JBL могут служить передатчиком сигнала для еще одних наушников той же марки, а для их синхронизации достаточно нажать одну кнопку, то есть всего две. Удобный вариант слушать Элвиса, катаясь с девушкой на коньках за ручку, или смотреть с приятелем кино в самолете без всяких проводов. Или наоборот.

Цена: 6990 руб.

Monster Adidas

Если ты любитель здорового образа жизни, не вылезаешь из спортзала, а сшитому на заказ пиджаку предпочитаешь треники и кеды, Monster однозначно для тебя. Наушники раскрашены в ярчайшие цвета, а на амбушюрах и оголовье неизменно присутствуют узнаваемый логотип и три полоски. Несмотря на спортивный вид, модель призывает не пробежаться, а, наоборот, остановиться и вслушаться — звук настолько детальный, что можно найти неожиданные обертоны в давно знакомых треках.

Цена: 13 995 руб.

*Указана цена на 15.12.2014.

P.S. ЕСЛИ СТОЯЩИЙ РЯДОМ ЧЕЛОВЕК СЛЫШИТ МУЗЫКУ ИЗ ТВОИХ НАУШНИКОВ, ЗНАЧИТ, ТЫ ГУБИШЬ СВОИ УШИ. СЛЫШИШЬ НАС?

ПОРНОГРАФИК НЕВЕРНОСТИ

Ученые продолжают всюду совать свой нос, исследовать неизведанное и делать неутешительные выводы.

ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ?

Регулярно заходишь на любимые порноресурсы и теряешься в фантастическом мире, который населен красотками в накладных ресницах и плащах на голое тело.

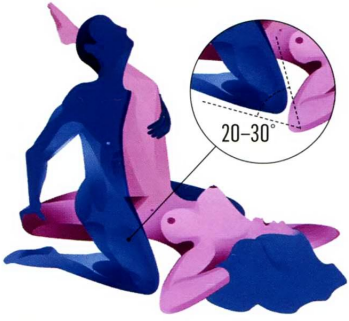
ЧТО ГОВОРЯТ УЧЕНЫЕ?

Чем больше порно ты смотришь, тем более склонен к измене, уверяют исследователи из Университета Центральной Флориды. Такой вывод был сделан на основе пристрастного допроса подопытных мужчин: те, кто смотрел порнографию чаще других, чаще признавались, что изменяли постоянному партнеру. Автор исследования Марли Гвинн объясняет: "Все эти доступные экранные девицы не просто возбуждают, но и побуждают отправиться на поиски нового сексуального опыта. Они привлекательны, доступны и заставляют мужчин думать, будто они что-то упускают в жизни".

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Как избавиться от наваждения? Тактика Гвинн проста: "Отключись от порнографии минимум на три недели и все свои сексуальные позывы направь на ту девушку, с которой тебя связывает нечто большее, нежели интернет-кабель".

ПОЗА МЕСЯЦА



ТОЧНОСТЬ И ВЕЖЛИВОСТЬ

Бывает, что математическая точность оказывается уместной даже во время секса. Сделай это домашнее задание по геометрии — и получи двойное удовольствие.

1

Ты взрослый парень и уже знаешь, что, когда в сексе дело доходит до техники, правильные углы значат очень и очень много. Эта поза вся про углы. Партнерша лежит на спине, ты садишься верхом на ее левое бедро.

2

Вежливо попроси даму закинуть правую ногу тебе на плечо и согнуть ее в колене под углом 90°. Ты продолжаешь восседать на бедре и своими мужественными и натренированными ногами полностью контролируешь процесс пенетрации.

3

Твои ноги согнуты (чтобы наилучшим образом контролировать процесс и получать — и доставлять — максимум приятных ощущений, угол между бедром и голенью должен быть порядка 30°). Работают ягодичные мышцы. Девушка постанывает.

P.S. В ЖУРНАЛЕ ARCHIVES OF INTERNAL MEDICINE ПИШУТ, ЧТО КОФЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ МУЖСКУЮ ЭРЕКТИЛЬНУЮ ФУНКЦИЮ

ФОТО: TRAVIS RATHBONE; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: MATT MURPHY

15 маленьких проявлений большой силы

01 Выключить компьютер, погасить экран смартфона и лечь спать ровно тогда, когда собирался.

02 Заказать в баре воду. Несмотря на друзей, которые подначивают и подшучивают.

03 **СХОДИТЬ НА ВЫБОРЫ. ЧТОБЫ ПОТОМ СО СПОКОЙНОЙ СОВЕСТЬЮ РУГАТЬ ТО, ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ.**

04 **СМОТРЕТЬ В ГЛАЗА, КОГДА ПЕРЕД ТОБОЙ — ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ШИКАРНОГО БЮСТА В ДЕКОЛЬТЕ.**

05 Признать свою неправоту в ожесточенном споре.

06 Промолчать. Это же (если ты еще не знал) настоящая мужская суперсила — замолчать и прекратить нелепый разговор. Почему-то очень немногие ею пользуются.

07 **ПОМЫТЬ ВСЮ ПОСУДУ СРАЗУ ПОСЛЕ УХОДА ТОЛПЫ ГОСТЕЙ.**

08 Тормознуть и помочь парню, который ковыряется со своей машиной на обочине.

09 Посмеяться над уже несмешной, в сотый раз рассказанной шуткой отца.

10 Искренне порадоваться чужим успехам. Без зависти.

11 **ВЕРНУТЬ ХОЗЯИНУ НАЙДЕННЫЙ КОШЕЛЕК. С НЕТРОНУТЫМ СОДЕРЖИМЫМ.**

12 Уступить дорогу. Не бодаться, не махать руками, не подрезать, а просто уступить. Даже когда торопишься.

13 **ИГРАЯ В ФУТБОЛ, НЕ СОГЛАСИТЬСЯ С ПЕНАЛЬТИ В ВОРОТА СОПЕРНИКА — ТЫ ЖЕ ВИДЕЛ, ЧТО ФОЛА НЕ БЫЛО.**

14 Вовремя остановиться. Ведь ты же всегда знаешь, где эта грань, за которой — неприлично, недопустимо, неразумно, не по-джентльменски и вообще не по-человечески. Зачем ее пересекать?

15 Сдержать слово.

P.S. 47% РОССИЯН СЧИТАЮТ ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЯ ПДД НИЗКИЙ УРОВЕНЬ КУЛЬТУРЫ ВОДИТЕЛЕЙ (ВЦИОМ)

Проблемы в голове, а не в пузе

Если бы Алексей раньше понял, что синоним "лишнего веса" — это не столько "неизбежность", сколько "лень" и "отсутствие стимула", он никогда бы не весил 160 кг. Но лучше поздно, чем никогда.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Алексей Филонов

ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ
ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: ФОТОГРАФ
РОСТ: 183 СМ
ВЕС ДО: 160 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 88 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД

С детства был немаленьким и с каждым годом становился все больше. Попытки обуздать вес случались, но не систематические. Позанимался два года боксом, бросил, а вес возвращался и прибавлялся. С 2008 по 2013 год спорта в моей жизни не было вообще — и вот кошмарные 160 кг. Записался в секцию смешанных единоборств, но ходил вяло (и то умудрился похудеть до 146 кг). И так было до момента, когда возникла потребность (личного характера) в сгонке веса в кратчайшие сроки.

Родился план-буран: взять билет в Таиланд и пройти там трехнедельную школу тайского бокса (у нас в то время была поздняя осень и впереди зима, нигде не позанимаешься, кроме зала, а в Азии свежий воздух и абсолютная влажность). Лететь с массой 146 кг было нереально, поэтому еще до вылета взял быка за рога: на тренировках стал бегать в двух футболках и ветровке (1 час 20 минут, 5 дней в неделю); питался одним бульоном с куском говядины или курицы. Так за полтора месяца скинул еще 34 кг. Потом наступили новогодние праздники — и еще три недели ожидания поездки. В тренировках был перерыв, я стал есть почти как прежде — но не вернулось ни килограмма!

Прибыв в Тай, начал адаптацию к условиям. Ранним утром бегал по берегу также в футболках и ветровке, прибегал в номер, брал сумку — и на тренировку. С 8.00 до 10.00 — первая тренировка, потом отдых, прогулка, с 15.00 до 17.00 — вторая тренировка, затем отдых, а в 19.30 — второй кросс. В девять вечера приходил в номер и засыпал как убитый.

Так, с серьезными ограничениями в рационе (подробностей излагать не стану — вряд ли это стоит повторять) за три тайские недели я сбросил еще 22 кг. Приятно, что по прилету меня не сразу хотели пропускать на паспортном контроле. Увы, хеппи-энда в моей личной истории не вышло, но что ни делается — все к лучшему. У меня началась новая жизнь, вес держится. И главное, я понял, что все проблемы только в голове: если переключишься на новый режим, то все получится. У меня получилось!

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть толстовку Quiksilver, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ЗА 6 ЧАСОВ КАТАНИЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ ЧЕЛОВЕК В СРЕДНЕМ СЖИГАЕТ ДО 3000 ККАЛ. ХУДЕЕШЬ? ЗИМА ТЕБЕ В ПОМОЩЬ!

ФОТО: РУСЛАН КАППЕС

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

ПОСМОТРЕТЬ

С 5 ФЕВРАЛЯ*

“Левиафан”

Один из самых премированных российских фильмов последних лет, за которым тянется шлейф слухов. Наконец-то эту жесткую социальную драму ты сможешь увидеть собственными глазами и составить о ней свое мнение. А потом поддержать разговор в приличной компании.

С 5 ФЕВРАЛЯ

“Шальная карта”

Герой Джейсона Стетхэма в очередной раз вляпывается в неприятности. На этот раз он бывший военный, который работает охранником и вступается за проститутку. Руководит всем этим безобразием режиссер “Воздушной тюрьмы”, “Механика” и “Неудержимых-2” Саймон Уэст.

С 5 ФЕВРАЛЯ

“Игра в имитацию”

История великого английского математика Алана Тьюринга, который во время войны помог взломать код немецкой шифровальной машины “Энигма”, а потом заложил основу первых компьютеров. При этом жизнь его была полна несчастий, что и показал на экране артист Бенедикт Камбербэтч.

ПОСЕТИТЬ

С 13 ФЕВРАЛЯ

“Великие модернисты. Революция в искусстве”

Москва, Центр дизайна Artplay

В феврале в Artplay откроется мультимедийный выставочный центр общей площадью более 4000 м². 70 кинопроекторов высочайшего разрешения, музыка и прочие аудиовизуальные эффекты будут сразу же задействованы в двух проектах: “Великие модернисты. Революция в искусстве” и “От Моне до Сезанна. Великие импрессионисты”. Работы Малевича, Мунка, Кандинского, Климта, Дега, Писсаро, Ренуара, Тулуз-Лотрека и других великанов посмотрят на тебя с многометровых экранов, а ты посмотришь на них в таком ракурсе, который не был доступен никому и никогда. Технологии XXI века позволяют увидеть классику совсем другими глазами.

ДО 15 ФЕВРАЛЯ

“Огонек”. Жизнь как праздник”

Москва, Мультимедиа Арт Музей

Одному из самых долгоживущих общественно-политических журналов страны в декабре минувшего года исполнилось 115 лет. С самого 1899-го “Огонек” был известен как чудно иллюстрированное издание. После 1917 года на его страницах публиковались работы, которые вошли в золотой фонд советской фотографии. Вот эти самые сливки и можно будет рассмотреть на выставке, а заодно проследить, как на протяжении всего XX века идеология превращалась в настоящее искусство и наоборот.

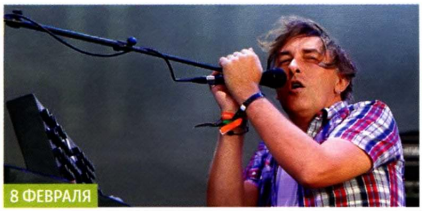
ПОСЛУШАТЬ

6 ФЕВРАЛЯ

OK Go

Москва, YotaSpace

Эта чикагская четверка прославилась прежде всего клипами, снятыми без капли компьютерной графики, но при этом дико технологично (посмотри — не пожалеешь). Если же забыть про видео, то останется бодрый альтернативный рок, в котором хватает позитива, и чтобы перед сценой попрыгать, и чтобы даму полчасика на плечах подержать.



8 ФЕВРАЛЯ

Ян Тирсен

Москва, YotaSpace

В бывшем “ГлавClub” выступит человек, которого народные массы знают по саундтреку к “Амели”. Между тем Тирсен — один из ведущих европейских композиторов-минималистов, мультиинструменталист и просто автор изобретательной и необыкновенно интересной музыки. Отличный способ культурно отдохнуть с девушкой.

25 ФЕВРАЛЯ

Smokie

Москва, “Крокус Сити Холл”

Когда-то британская группа Smokie была чуть ли не единственной официально прорвавшейся в СССР через железный занавес. В этом году заслуженный музыкальный коллектив, не раз менявший состав, но не изменивший стилю, празднует 50-летие. С чем и приезжает в Россию, чтобы на одной сцене с ВИА, рожденными в СССР, тряхнуть стариной.

ПОИГРАТЬ

THE ORDER: 1886

Платформы: PS4

Лондон конца XIX века. Орден бессмертных рыцарей, основанный еще королем Артуром, ведет войну с оборотнями, постреливая из шестиствольных пулеметов и лазерных пушек... Словом, старая добрая Англия. Увлекательный сюжет, высокотехнологичная графика, реальные исторические персонажи в неожиданных амплуа: The Order обещает стать одной из самых захватывающих экшен-игр первой половины года. На прилавках с 20 февраля.

EVOLVE

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Далекое будущее. Человеческую колонию на затерянной планете присмотрели на обед кровожадные монстры. Справляться с гадами направили отборных бандитов: выбирай одного из восьми персонажей (отличаются способностями и вооружением) и в компании других игроков задай уродцам жару. Или вставай на сторону чудовищ. Они умеют пожирать других представителей местной фауны и перенимать их способности: огненное дыхание, к примеру, или телепортацию. В продаже с 10 февраля.

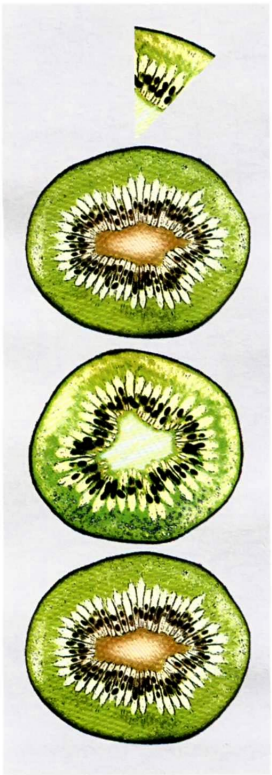
P.S. ДО 15 ФЕВРАЛЯ УСПЕЙ В ПУШКИНСКИЙ МУЗЕЙ НА “РИСУНКИ ФРАНЦУЗСКИХ МАСТЕРОВ ИЗ МУЗЕЯ АЛЬБЕРТИНА, ВЕНА”

ФОТО: EPA/ФОТОХРОНИКА ТАСС

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс 1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ



312

МГ КАЛИЯ СОДЕРЖИТСЯ В 100 Г КИВИ (МЕНЬШЕ, ЧЕМ В БАНАНАХ, НО БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЯБЛОКАХ). ЭТОТ ЭЛЕМЕНТ СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. ПОЧЕМУ ОБ ЭТОМ ВАЖНО ПОМНИТЬ ИМЕННО СЕЙЧАС, ЧИТАЙ НА СТР. 44

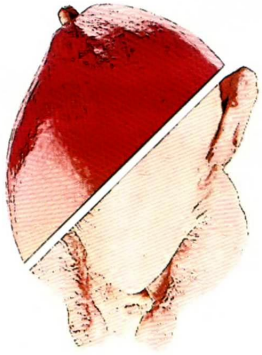
И НИЖЕ — ТЕМПЕРАТУРА, ПРИ КОТОРОЙ МЕДИКИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ БЕЗ ШАПКИ. НЕ ХОЧЕШЬ ШАПКУ — ПОДБЕРИ НАУШНИКИ НА СТР. 52

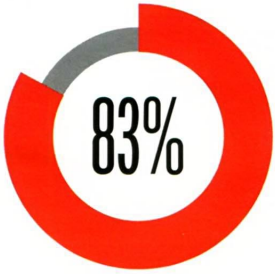
Бодун

А ТАКЖЕ "БОДНЯ" — ЮЖНОРУССКОЕ ДИАЛЕКТНОЕ НАЗВАНИЕ КАДУШКИ, БОЧКИ С КРЫШКОЙ. ЗЛОУПОТРЕБИВШИЙ ЧЕЛОВЕК С УТРА ВЫГЛЯДИТ ТАК, СЛОВНО НАКАНУНЕ ОСУШИЛ ЦЕЛУЮ БОЧКУ, ПОЭТОМУ ПРО НЕГО СТАЛИ ГОВОРИТЬ: "С БОДУНА". КАК БОДУН СКАЗЫВАЕТСЯ НА ТВОЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, СМОТРИ НА СТР. 49

1510

ГОД — ВРЕМЯ ПЕРВОГО УПОМИНАНИЯ ФРУКТА МАНГО В ЕВРОПЕЙСКИХ ПИСЬМЕННЫХ ИСТОЧНИКАХ. ПРОСТОЙ И БЫСТРЫЙ РЕЦЕПТ КУРИЦЫ С МАНГО ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 46





РОССИЯН В 2011 ГОДУ ПОДДЕРЖАЛИ ЗАПРЕТ НА ПРОДАЖУ АЛКОГОЛЯ С 23.00 ДО 8.00. ПОЧЕМУ ВООБЩЕ ХОРОШО ЖИТЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ МЕСТ ПРОДАЖИ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ? ОТВЕТ — НА СТР. 45

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
РОДИОН КИТАЕВ

БЕЗ ПРИКЛЮЧЕНИЙ?

Меня всегда удивляли люди, которые возвращаются из путешествий с кислыми минами: "Все было просто ужасно!" За последние семь лет я побывал в 27 странах, и мне ни разу не удалось приехать домой недовольным. Как это у меня получается?

ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ, СОБСТВЕННО, ДВА. ПЕРВОЕ: НАДО ПОНЯТЬ, ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ В ПУТЕШЕСТВИЯХ. Ответ: простое любопытство и свежие впечатления. Ходить, смотреть, цепляться за детали, впитывать — пусть даже на уровне первичной визуальной информации, не подкрепленной набором фактов из путеводителя. (От меня, например, все эти факты обычно улетают напуганной птичьей стаей — остаются только несколько прикормленных и особенно полюбившихся пташек.)

Второе правило, которое родилось после первой же поездки за границу (в Прагу): строгие даты туров, чартеры "Кавминводыавиа", встречающие тебя в аэропорту автобусы, не тобой запланированные экскурсии — не то, ради чего хочется бывать в новых местах. Хочешь, чтобы все было сделано хорошо и по-твоему?

Сделай все сам

С этих самых страниц тебе не раз сообщали: собираешься в отпуск — будь добр, посвящай хотя бы 10 минут в день предстоящей поездке, просматривай фотографии мест, где окажешься, придумывай, чем займешься. Предвкушение приятнейшим образом дополняет само событие, а для меня подготовка, пожалуй, вообще 30% удовольствия от всей затеи.

Сначала рождается идея. Интересных мест на Земле гораздо больше, чем людей, которые ими интересуют-

ся, ткни пальцем в карту — не промахнешься. Импульс может быть любым: от "давай в Брюгге?" после фильма "Залечь на дно в Брюгге" до дешевых билетов в Лиссабон (цена билетов — всегда отличный повод побывать там, куда вроде бы и не собирался). Потом выбираешь отель, а для этого нужно понять, как устроен город и в каком районе интереснее и удобнее жить, и одно цепляется за другое и превращается в увлекательное планирование — мне интересно знать заранее, где я буду просыпаться и куда потом пойду.

И вот, не переступив порога квартиры, ты уже прилетаешь в Копенгаген, живешь вот здесь, через четыре дня улетаешь в Амстердам, проводишь там полтора дня, потом на поезде перебираешься в Бельгию, из Брюсселя улетаешь в Осло, где спустя два дня садишься на паром и целую ночь плывешь обратно в Копенгаген, откуда через два дня возвращаешься в Москву. И все это пока в виде бронирований, билетов, расписаний, карт и схем.

В результате ты почти за все отвечаешь сам и у тебя меньше поводов винить кого-то. Что-то пошло не так — впредь будешь умнее. Ну и что, спросишь ты, самостоятельно организованные поездки проходят идеально? Нет.

Бывало всякое

В Нью-Йорке я жил в дичайшей гостинице с клоками пыли под кроватью, с замызганной шторкой в душе, с незакрывающимися окнами (ничего общего с фотографиями в интернете). Ну не могли мы с друзьями предположить, что отельчик в центре Манхэттена по 100 с лишним долларов за ночь — всего-навсего пакистанская клошарня с завтраком в соседнем "Сабвэе". А у них — друзей — еще и медовый месяц был. (Понравилось ли им это путешествие? Скажу лишь, что нигде мы так много и весело не смеялись, как там.)

В городе Порту у нас ночью прямо из номера, пока мы спали сытым сном, вынесли кофр с фотоаппаратом, сумку и кошелек — хозяева забыли предупредить, что балконную дверь лучше не оставлять открытой. Ну и так далее по мелочи.

Но мне даже неловко говорить о том, что и это — опыт, впечатления, неповторимые приметы всех тех мест. В портовых городах не может не быть воров. В западных мегаполисах не может не быть хитрых дельцов с Востока. У одного нашего известного блогера я подсмотрел хорошую мысль. В нашей стране, когда кто-нибудь возвращается из поездки, принято спрашивать: "Ну как съездил? Без приключений?" А зачем ездил, спрашивается?

Иногда (а у кого-то постоянно) что-то случается. Но так ли это страшно? По-моему, дело в другом.

Все дело в хорошей компании

Потому что лучше уж одному, чем не с теми людьми — изведут, надоедят, выскребут мозг и тебя самого во всем обвинят. Но мне повезло: у меня есть спутница, с которой я редко спорю и еще реже ссорюсь. Наши интересы чаще всего совпадают на уровне безмолвного взаимопонимания, и неразрешимые дилеммы "по музеям или пошопимся?" не портят настроения: нам всегда удавалось договориться.

"ПРИВЫКАЯ ВСМАТРИВАТЬСЯ В ТО, ЧТО МЕНЯ ОКРУЖАЕТ ТАМ, Я — ПО ПРИВЫЧКЕ — СТАЛ РАЗГЛЯДЫВАТЬ ТО, ЧТО ОКРУЖАЕТ МЕНЯ ЗДЕСЬ"

Я знаю, что посторонние люди, скорее всего, испортят мне поездку, поэтому не стесняюсь отказывать и отказываться. Есть несколько проверенных друзей, с которыми и на Мадейре было прекрасно, и на Куршской косе замечательно, вот с ними — хоть куда. А еще, не приведи господи, окажешься рядом с кем-нибудь, кто жалуется на ветер, солнце, дождь, облака, духоту... Я-то ко всем этим вещам отношусь проще.

У погоды нет плохой погоды

В Кейптауне не получится поплескаться в океане — он там, по сочинским меркам, ледяной. В Шотландии ты (если повезет) будешь радоваться каждому проблеску солнца и пятнадцати градусам тепла в июле. В Балатоне мутная вода и встречаются змеи, особенно если рядом заросли камышей. В Швеции зимой темнеет в три часа дня и нет возможности пойти купить бутылку крепкого алкоголя в выходной. В Марселе много африканцев и арабов недружелюбного вида и очень сложно пройтись в районе старого порта и при этом не вляпаться в собачье дерьмо. И нет более надменных людей, чем на паспортном контроле при въезде в Германию.

И что же? Это ад и больше ни ногой в те места? Всякого, кто так считает, я бы сравнил с почитателем художника Шишкина, который критикует художника Сезанна за неясность линий и за наркоманскую цветопередачу.

Каждый город с историей (а я люблю города с историей, к тому же это удобный пример) — своего рода произведение искусства, большое или малое, созданное незнакомым тебе художником, с другой творческой манерой, с другими традициями. Можно сразу отмахнуться от него, а можно открыть глаза пошире и рассмотреть все внимательно. Зачем-то ведь люди живут здесь и получают от этого удовольствие. Ну а зачем это нужно тебе?

Ты по-другому посмотришь на мир

Я всю жизнь прожил в Москве и раньше ходил, рассматривая асфальт и прочие не заслуживающие особого внимания вещи. Но чем больше я путешествую, тем сильнее меняется мой взгляд на давно знакомые кварталы, улицы, дома. Привыкая всматриваться в то, что меня окружает там, я — по привычке — стал разглядывать то, что окружает меня здесь. Я научился смотреть на знакомые вещи глазами постороннего человека, любопытного туриста, мой взгляд направлен куда-нибудь вверх и вбок, а не под ноги. И знаешь, мне даже стало интереснее добираться из дома на работу.

Попробуй и ты однажды поймать это ощущение. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

СПОРТ

ШЛЕМ
Их делают вручную в нескольких частных мастерских. Например, во Франции работает Филипп Гуатшель, сам бывший гонщик и рекордсмен мира.

СПОЙЛЕР
Улучшает аэродинамические свойства гонщика, спойлеры выпиливают вручную из полиуретана, подгоняя форму под себя.

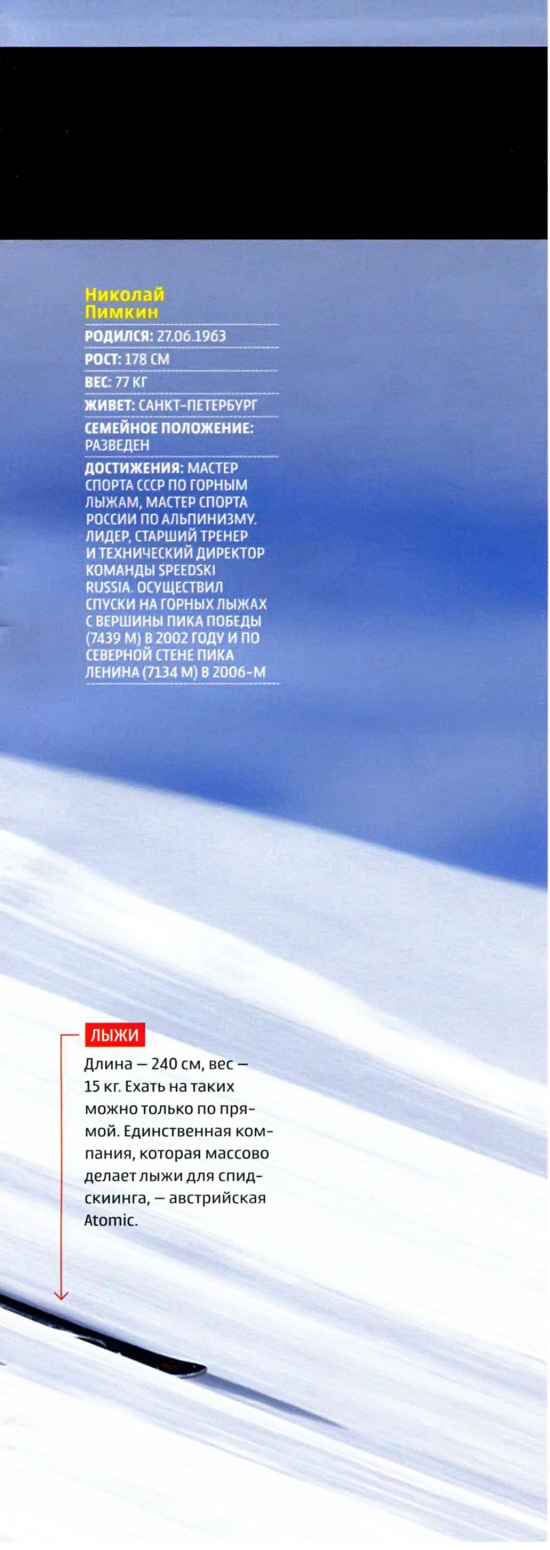
КОСТЮМ
Бывает латексный или из полиуретана. Под него спидскиеры обязательно надевают защиту для позвоночника вроде мотоциклетной "черепахи".

БОТИНКИ
Спидскиеры используют обычные горнолыжные ботинки и крепления.

СЛОВНО ПУЛЯ ПРОСВИСТЕЛА

Лыжники-спидскиеры — самые быстрые люди из тех, кто передвигается по планете, не используя мотор. Знакомься: это Николай Пимкин, рекордсмен России и капитан сборной страны по спидскиингу. Он расскажет тебе, что именно ощущает человек, который разогнался на лыжах до 240 км/ч.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА НИКОЛАЯ ПИМКИНА



Николай Пимкин

РОДИЛСЯ: 27.06.1963

РОСТ: 178 СМ

ВЕС: 77 КГ

ЖИВЕТ: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: РАЗВЕДЕН

ДОСТИЖЕНИЯ: МАСТЕР СПОРТА СССР ПО ГОРНЫМ ЛЫЖАМ, МАСТЕР СПОРТА РОССИИ ПО АЛЬПИНИЗМУ. ЛИДЕР, СТАРШИЙ ТРЕНЕР И ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР КОМАНДЫ SPEEDSKI RUSSIA. ОСУЩЕСТВИЛ СПУСКИ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ С ВЕРШИНЫ ПИКА ПОБЕДЫ (7439 М) В 2002 ГОДУ И ПО СЕВЕРНОЙ СТЕНЕ ПИКА ЛЕНИНА (7134 М) В 2006-М

ЛЫЖИ

Длина — 240 см, вес — 15 кг. Ехать на таких можно только по прямой. Единственная компания, которая массово делает лыжи для спидскиинга, — австрийская Atomic.

“Ругаюсь матом”

Шумят зрители, свистят лыжи. Я качусь, спускаюсь до середины километровой трассы. Вы не слышите, но именно в этот момент я отчаянно ругаюсь. Смачно, со вкусом, словно на ногу свалился кирпич. Я крою этот мир последними словами, когда разгоняюсь до 220 км/ч и выше. Когда кажется, что тело — не тело уже, а сгусток энергии. Других спрашивал — у них то же самое. Сложнее всего на такой скорости сохранить правильную стойку, не усесться на шпагат. Тело само разводит ноги в стороны, заставляя тебя опуститься ближе к земле, организм словно кричит: стой, мужик, что ты делаешь, я для этого не предназначен! А ты, сжав зубы, держишься. Любое лишнее движение, сдвинутый на пару сантиметров локоть или голова — и все, скорость потеряна, ты катастрофически летишь вниз по турнирной таблице. А проехать-то нужно всего километр, на высокой скорости это пара десятков секунд. Но эти секунды — уже на грани человеческих возможностей. Мне кажется, рекорд мира, который показал Оригоне, это почти предел.

“Ничего не слышу и не вижу”

До 200 км/ч мы разгоняемся за 6 секунд. На такой скорости ты ничего не слышишь и почти ничего не видишь. У тебя нет времени подумать: а что это был за звук, дует ли ветер, скрипит ли снег? Ты поставил себя в нужную позицию и смотришь строго вперед, видишь мир словно через очень мутную воду, сквозь узкую щель. Пытаться увидеть что-либо дальше чем на 20 м бесполезно, все смешивается в невнятную мозаику. Лишь слева и справа синие полосы, которыми выделяют трассу, ты видишь их боковым зрением. Ну а ближе к финишу, в момент замера скорости, полосы уже красного цвета. Тебе лучше идти строго посередине трассы, лучше всего — по невидимым следам, месту, где до этого промчался другой спортсмен. Ведь накатанный снег, возможно, даст тебе еще несколько драгоценных миллисекунд.

“Упасть не страшно”

Наоборот, если чуть ведет в сторону, нужно срочно падать. Падай, не жди ни секунды — шлем выдержит первый удар, а идеально гладкий костюм заскользит, понесет тебя вниз по выглаженной трассе, а не за ее пределы (что может быть смертельно опасно). А вообще вылететь с трассы за те мгновения, пока твоя скорость предельна, почти нереально — нужно умудриться. Представь себе падающую

ДА ТЫ ГОНИШЬ

Горнолыжный speed skiing (“скоростной спуск”) — официально признанный, но не олимпийский вид спорта. Победителем становится тот, кто разовьет наивысшую скорость на специально подготовленной трассе (общее время прохождения трассы не учитывается). Пример идеальной трассы — Лез-Арк во Франции (длина 1740 м, уклон до 45% — сравни с 20% на обычной олимпийской). Первый рекорд в спидскиинге установил в 1930 году австриец Густав Ланчнер (105,675 км/ч). С 2006-го звание самого быстрого человека на Земле принадлежит итальянцу Симоне Оригоне. 9 лет назад он первый разогнался до 251,4 км/ч, а в прошлом году на соревнованиях SpeedMaster PRO 2014 во французском Варе улучшил результат до 252,454 км/ч. В том же турнире Николай Пимкин установил рекорд России, показав результат 240,803 км/ч.

каплю или пулю, только что выпущенную в воздух из ружья: она летит и никуда повернуть не может. Спидскиинг далеко не смертоубийственный вид спорта, наши травмы не гибельны — в основном это гематомы и ожоги о снег. И таких случаев мало, максимум один спортсмен падает во время турнира. Смертельных случаев было всего два — в 1992 и 2007 годах. Но, увы, те два глупых и несчастных случая пока поставили крест на популярности нашего вида спорта.

"А самое противное — это..."

...Рано утром перед соревнованиями надевать костюм. Он жутко узкий, липнет к телу, сжимает. Чтобы достигать больших скоростей, не должно быть ни одной складочки, это помогает нам пробить ту стену, которой во время заезда становится воздух. Но сначала нужно надеть костюм, и чаще всего нам в этом кто-нибудь помогает. Но и после того, как застегнул молнию, счастье не наступает. Этот комбинезон не пропускает воздух: походишь в нем часов пять, выступишь, вспотеешь как черт, снимаешь — а там литра три воды, компот. Еще один важнейший момент — примотать двусторонним скотчем перед соревнованиями два спойлера к ногам. Сделать это нужно как можно аккуратнее, чтобы спойлер (я его, например, сам вытачиваю из пенопласта) сидел как влитой, словно ты с ним родился. Вопрос престижа и шик. Ну вот ты нарядился, взваливаешь на плечи увесистые лыжи для спидскиинга, на ноги — обычные горные (наши лыжи едут только по прямой, передвигаться на них невозможно) — и отправляешься к точке старта. ■

НИКОЛАЙ ПИМКИН О ПРЕВРАТНОСТЯХ СУДЬБЫ

Было всего два смертельных случая за всю историю спидскиинга, и оба выглядят как-то нелепо — к трагедиям привела цепь случайностей.

1. В 1992 году во французском Альбервилле проходила Олимпиада, наш спорт был представлен не в основной программе, а как показательный вид. Швейцарец Николя Бошате разбился в зоне торможения — потерял контроль над лыжами, врезался в защитную сетку, а потом и в ратрак, который зачем-то там стоял. Как там оказалась эта машина, какого черта?! Это же просто разгильдяйство! Нужно было отогнать его на безопасное расстояние. А ведь тогда спидскиинг могли вот-вот включить в олимпийскую программу.

2. Другой случай — в 2007 году на соревнованиях во французском Лез-Арке. Француженке Кейт Товард было 24, причем даже на обычные горные лыжи она встала всего за четыре года до этого. А тут самонадеянно решила попробовать себя в скоростных лыжах, получила в Международной лыжной федерации разрешение. Разогнавшись, она вдруг выскочила за пределы трассы. А там — бугры. В угоду туристам зрителям тогда разрешено было подходить к трассе (сейчас безопасная зона — 50 м). Публика поднималась на склон совсем рядом с тем местом, где должен был ехать спортсмен. Люди натаптывали рытвины, неровности — тут уже не поскользишь. В один такой бугор, с виду невинный, но опасный на большой скорости, врезалась Кейт — головой. Тут она сама тоже, безусловно, виновата — была неподготовлена. Но все равно жалко ее, не повезло.

HARDLABZ
www.hardlabz.ru

В СПОРТЗАЛЕ ТЫ - МАШИНА!
GLYCOLIZ - ТВОЁ ТОПЛИВО!

Перед тренировкой. Тонизирует мышцы за счёт приёма клинической дозы L-аргинина, который придаёт мышцам чувство «накачки», и быстродействующих углеводов, которые служат источником энергии и повышают в организме уровень гликогена.

Во время тренировки. Помогает поддерживать высокую концентрацию глюкозы в мышцах для сохранения силы, энергии и наполненности/васкуляризации мышц. Благодаря Glycoliz вы сможете тренироваться дольше и интенсивней!

После тренировки. Немедленно восстанавливает уровень гликогена в мышцах и насыщает мышечную ткань сочетанием БЦАА, креатина, L-аргинина и L-глютамина, обеспечивая максимальное восстановление, уменьшение катаболизма и минимум послетренировочных болевых ощущений.

AMINOLAB
ЛАБОРАТОРИЯ ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА
viofit.ru
5lb
www.5lb.ru
FITNESSBAR.RU

hardlabz
hardlabz

Сергей Халепо – Абсолютный Чемпион Arnold Classic по классическому бодибилдингу

реклама

ТЕКСТ:
КИРИЛЛ ТИЩЕНКО

ПОД ГРИБАМИ

Нет, в этом тексте речь пойдет не об аппетитных шампиньонах. Мы о той мерзкой дряни, которая непрошеным гостем поселяется в твоем доме и подтачивает здоровье. Избавляйся от нее — и весну ты встретишь как никогда бодрым.

ТРОЮРОДНЫЙ БРАТ-АЛКОГОЛИК — НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ НЕЖЕЛАННЫЙ ГОСТЬ В ТВОЕМ доме. Присмотрись к своему жилищу, и ты поймешь, что в нем полно уютных местечек для проживания микроскопических грибков. Пушистая плесень, коварные дрожжи — вся эта гадость может оказаться на кухне, в ванной, спальне, подвале. А зимой ей в твоем доме особенно комфортно: тепло, сыро, помещение не проветривается, мало убийственного для грибков солнечного ультрафиолета. Пришло время вынести споры вон из избы. Ты сам удивишься, насколько свободнее будет дышать.

1

Пылесос

Контейнер для мусора в пылесосе служит плацдармом для плесени; ее споры успешно разносятся по воздуху во время чистки. Исследование содержимого 21 пылесоса различных моделей, опубликованное в Applied and Environmental Microbiology (США), показало: половина из них распространяла вредный грибок Aspergillus. Эта гадость может стать причиной аспергиллёзов — заболеваний, при которых гриб поселяется в дыхательных путях, легких или ушах человека, вызывая многочисленные поблемы вплоть до летального кровотечения. Но по-настоящему бояться Aspergillus следует в случае, если у тебя ослаблена иммунная система. Здоровый организм умеет справляться со спорами.

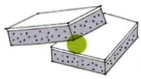
■ **Приберись** Используй пылесос с фильтром HEPA, который задерживает до 99% спор и частиц плесени. Избегай моющих моделей! Они увлажняют собранный мусор, а плесень любит влагу.

ТИХАЯ ОХОТА НА ТЕБЯ

Из сотен тысяч микроскопических грибков (плесневых, дрожжевых и т. д.) около 100 видов могут наносить серьезный вред здоровью человека — на первых порах даже незаметный внешне. Грибы атакуют двумя способами: выделяемые ими токсины вызывают отравление (микотоксикоз), а поднимающиеся в воздух споры — аллергические реакции и воспаления дыхательных путей. Тебя преследуют насморк и кашель, появившиеся без особых на то причин? Поищи черные пятна на стенах или под раковиной. Кроме того, согласно исследованиям, для 50% пациентов с бронхиальной астмой плесневые грибы — основная или сопутствующая причина развития заболевания.

ФОТО: LEVI BROWN; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ARTHUR MOUNT

2



Губка на кухне

Как мы не раз писали, в твоем доме невозможно найти предмет грязнее кухонной губки — ну разве что пульт от телевизора еще заразнее. NSF International (организация, разрабатывающая стандарты здравоохранения для правительства США) провела полевое исследование и выяснила: каждая третья губка на кухнях в американских домах заражена плесенью. Ты не только дышишь этим, но и с каждым движением руки, протирая что-нибудь, высеиваешь споры плесени по всему дому.

■ **Приберись** Засовывай губку каждый день в микроволновку на одну минуту или клади вместе с посудой в посудомоечную машину. Любой из этих способов убивает 99,9% спор плесени.

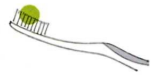
4

Увлажнитель воздуха

Этот прибор — настоящее спасение в сухом помещении, но он же помогает спорам плесени распространяться по комнате. Что-то ты часто в последнее время кашляешь и сопливишь? Причиной может быть увлажнитель, предупреждает американское Агентство по охране окружающей среды (EPA).

■ **Приберись** Каждые три дня протирай все части прибора трехпроцентным раствором перекиси водорода. И выбери паровую модель (ее еще называют испарителем или вапоризатором), которая увлажняет воздух стерильным паром. По данным EPA, она распространяет меньше спор, чем традиционный импеллер или ультразвуковой увлажнитель, создающие холодный туман.

6

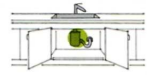


Зубная щетка

Проведенное в Великобритании исследование продемонстрировало: на зубной щетке могут жить до 100 млн микроорганизмов, включая дрожжеподобные грибы Candida Albicans. Эта сволочь только и ждет момента, когда твоя иммунная защита ослабнет, чтобы колонизировать тебя. Поселившись в кишечнике, Candida провоцирует неостановимый понос; на половых органах он вызывает зуд, жжение, боли при сексе и мочеиспускании. Продолжать рассказ?

■ **Приберись** Раз в неделю погружай щетку на минуту в трехпроцентный раствор перекиси водорода. Хранить ее лучше в специальном дезинфицирующем контейнере-санитайзере, а менять — раз в три месяца.

8

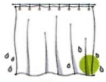


Под раковиной

Одна протечка, и у тебя под раковиной появляется черно-зеленая колония Stachybotrys chartarum. Ученые предполагают, что ее токсины вызывают "синдром больного здания". Если дома ты обычно вял, тебя преследуют головные боли и насморк — попробуй найти и уничтожить плесень.

■ **Приберись** Сначала устрани протечку. Потом побрызгай под раковиной раствором хлорного отбеливателя и воды в пропорции 1:16. Если рядом есть поверхности из лакированного дерева, на всякий случай сначала прикрой их клеенкой. Через час протри насухо, а чтобы было сухо и дальше, поставь рядом с трубой поглотитель влаги (обычно это специальная емкость с адсорбирующей таблеткой на основе хлорида кальция).

3



Занавеска в ванной

Серые склизкие пятна на мокрых поверхностях в ванной зовут Aureobasidium pullulans. Довольно неприятный сосед: его споры способны вызвать аллергическую пневмонию и совершенно точно ухудшают состояние астматиков (согласно исследованию журнала Annals of Allergy, Asthma & Immunolog).

■ **Приберись** Засунь занавеску в стиральную машину и выставь настройки на деликатную программу. Добавь с полстакана отбеливателя, четверть стакана стирального порошка и два полотенца, чтобы стереть всю грязь. И включай вытяжку, когда моешься.

5

Ящик для овощей

Здесь ты можешь обнаружить грибы, которые не собирал в лесу. Сочетание влажности и пищи — курортная среда для грибков и бактерий, вызывающих токсические отравления, напоминает микробиолог NSF International Роберт Донофрио. И — это важно — больше не допускай, чтобы продукты в холодильнике покрывались плесенью.

■ **Приберись** Отдрай холодильник изнутри моющим средством, потом протри содовым раствором (1–2 ст. л. на литр теплой воды). Это поможет снять с поверхностей липкую слизь из спор и микробов, которую ученые называют биопленкой.

7

Кофеварка

Тебе кофе с молоком или с аллергическим приступом? В половине кофеварок, проверенных NSF International в ходе полевого исследования, были найдены плесневые и дрожжевые грибы.

■ **Приберись** Раз в месяц заливай в резервуар 3–4 чашки столового уксуса (5–9%). Дай постоять полчаса, прогони через фильтр. Потом 2–3 раза проделай то же самое с чистой водой — пока не отделаешься от запаха уксуса. Уксус убивает до 80% разновидностей плесени и при этом нетоксичен для человека. Обработай им и свой заварочный чайник тоже.

9

Подвал

Тсс... там что-то живое. Подвалы и чердаки могут подтопляться и плохо вентилируются, так что стены и полы часто становятся рассадниками белой или черной плесени самых разных видов.

■ **Приберись** Используй щетку и чистящее средство. Если площадь поражения велика, лучше вызвать специалиста из компании, предоставляющей услуги по дезинфекции помещений. И не дай плесени съесть твои кровные: сначала разузнай цену на эту услугу в разных компаниях. ■

ТЕКСТ:
КОНСТАНТИН КУРЛОВ

О, МОЙ ГОД!

Надев кольцо на палец девице в белом платье, ты думаешь: ну все, проект удачно завершен. Ан нет, все только начинается. Как строить семью в первый год так, чтобы к четвертому она не развалилась? Держи МН-инструкцию.

В 2014 ГОДУ ПОЧТИ 700 000 российских мужиков простились с холостяцкой жизнью. И если ты один из них, знай — удачный брак не возникает сам собой. Его нужно построить: продумать перспективы, учесть интересы и твоей жены (у тебя есть жена! вот приключение...), и твои собственные. Последнее важно: любой компромисс с самим собой, на который ты пойдешь, оглушенный медовым месяцем, — это мина с часовым механизмом. Те, кто поначалу жертвует своими привычками и привязанностями "ради союза", потом бессознательно чувствуют себя ущемленными, что приводит к разводу в каждом восьмом случае. Итак, вот календарь твоих действий:

1-Й МЕСЯЦ

Распредели быт

Споры о том, кто выносит мусор и ходит в магазин, — одна из двух главных причин охлаждения отношений в первый же год брака, согласно исследованию в американском журнале Family Relations (вторая — это деньги, см. дальше). Давай смотреть на проблему с оптимизмом: раньше тебе приходилось все делать по дому самому (конечно, если ты, великовозрастный балбес, не жил с мамой), а теперь можно все поделить.

■ **Твой ход:** Выбери из списка бытовых задач те, что ты любишь исполнять (например, гладить постельное белье — та же медитация. А поход за картошкой заменяет упражнение "прогулка фермера"). Добавь к ним те, которые тебе делать непротивно. Согласуй свой выбор с женой (вдруг она тоже мечтала о глажке?) и приступай к исполнению обязанностей. Личный пример — лучший способ надавить на чужую совесть.

2-Й МЕСЯЦ

Объедини долги

Хорошо бы вам завести привычку хотя бы раз в месяц обсуждать бюджет — предстоящие покупки, текущий уровень бытовых расходов и так далее. Но главное, с чего нужно начать, — обменяйтесь информацией, какие долги каждый из вас набрал до вступления в брак. Теперь это ваши общие обязательства. В конце концов, жена скоро может уйти в декрет и тогда ее доходы упадут до нуля: ты же не будешь в этот период настаивать, чтобы она "выкручивалась сама"?

■ **Твой ход:** Проработайте наиболее выгодный график совместного погашения долгов. Например, можно направить все средства на досрочное погашение одного из кредитов, потом перебросить денежный поток на второй — и так далее.

3-Й МЕСЯЦ

Приручи ее семейство

Да, ты лучше тестя знаешь, как отшлепать его дочь. Тем не менее будь мил с ее родственниками: Университет Мичигана готов с цифрами на руках доказать, что мужчины, установившие нормальные отношения с родителями супруги на начальной стадии брака, с меньшей вероятностью оказываются в разводе 15 лет спустя. Обычно женщины смешивают жизнь до замужества и после: ее родители так или иначе проявятся в вашем браке. Обрати это себе на пользу.

■ **Твой ход:** Изучи таланты тестя с тещей. Ее папа — прирожденный шашлычник? Мама собаку съела на уплате налогов? Пользуйся их советами и помощью в этих областях. Так они останутся довольны тем, что участвуют в жизни вашей семьи, и заодно не сунут носы в темы, которые им не предлагали.

ОБУСТРОЙ ГНЕЗДО

У вас новая — съемная или своя — квартира? Планируя ремонт и обустройство, помни о двух вещах:

1. УБЕЖИЩЕ

Некоторые чувствуют себя хорошо в просторных помещениях с минимумом перегородок, другим нравится разбивать жилплощадь на небольшие уютные зоны. В любом случае проследи, чтобы в квартире было хоть какое-нибудь изолированное пространство, где один из вас при желании сможет побыть один.

2. МАРКЕРЫ ПРИСУТСТВИЯ

Выставленная на видном месте коллекция машинок есть символ того, что ты имеешь в вашем общем жилище определенные права, которые никто не оспаривает. То же относится и к ее собранию облезлых плюшевых животных. В вашем общем доме должно присутствовать и то и другое, а где именно — можно договориться. Пусть, например, она оформит спальню, а ты займись гостиной.

4-Й МЕСЯЦ

Поскандаль

Правило №1: и не надейся, что в вашей семье все будет по-твоему. Правило №2: терпеть и молча копить обиды — подтачивать фундамент семьи, все равно ведь не вытерпишь. Высказывай недовольство (если оно есть), будь готов к конфликту. Пары, избегающие конфликтов, распадаются на 40% чаще, чем те, кто готов пережить столкновение.

■ **Твой ход:** Избегай "ты-высказываний" ("ты должна! "ты не права!", "ты дура набитая и позолоченная!"), которые с порога делают ее виноватой. Для формулировки претензий лучше подойдет приглашение обсудить разногласия в формате "я-высказывания" ("я был расстроен...", "мне кажется, так поступать не следует...") и т. д.

6-Й МЕСЯЦ

Подогревай отношения

Ты не маленький и знаешь, что костер страсти сам не будет гореть вечно: в него надо подбрасывать дровишки. Наш журнал напечатал уже тысячи советов, как это делать. Перечитай их все, а для этой заметки мы выбрали два наших любимых.

■ **Твой ход:** 1. Британские ученые (о, вот и они) подсчитали, что для сохранения ровных, дружеских и комфортных отношений с женой ты должен не менее 22 раз в месяц "хорошо провести с ней время" (XX раз заняться сексом, XX раз сходить в ресторан, XX раз потрепаться по душам — определи сам). 2. Даже маленькие знаки внимания имеют огромное значение. Если ты хочешь набрать 36 баллов, не дари ей 36 роз. Подари ей 36 раз по одной розе.

1-Й ГОД

Запланируй детей

"Мужчины в большей степени, чем женщины, склонны откладывать рождение детей до момента, когда будут уверены, что способны содержать семью", — рассказывает Сюзан Гейтлер, практикующий психолог. Но бесконечно затягивать все равно не выйдет.

■ **Твой ход:** Напишите на листе бумаги плюсы (любовь!) и минусы (хаос!) этих маленьких людей. Если плюсов наберется больше, переходите ко второму этапу. На другой лист выпишите долгосрочные цели (ремонт, ипотека, стать рок-звездой). Посмотрите, куда можно уместить детей так, чтобы все остальные планы не полетели к черту. Иначе вы только будете винить друг друга и несчастных отпрысков в загубленной жизни. ■

ФОТО: DIOMEDIA

ТЕКСТ:
ПЕЙДЖ ФАУЛЕР

КТО ГОВОРИТ? ОН!

Новости, поступающие из сектора "ниже пояса", могут указывать на заболевания по всему телу. Прислушайся: твой любимый орган, возможно, пытается что-то тебе сообщить.

ПРЕДСТАВЬ, что вы с друзьями затеяли веселую игру в слова: кто назовет больше сленговых обозначений для пениса. Сначала ты услышишь обычный детсадовский набор: "шланг", "хрен", "рычаг" и т. д. Потом в ход пойдут вымученные "ракеты", "питоны" и "Иван Иванычи". А победит невесть как затесавшийся в вашу компанию терапевт. Он назовет член барометром — и будет прав.

"Твой пенис — чуткий индикатор общего состояния здоровья, — наставляет Кевин Биллапс, профессор урологии из Университета Джона Хопкинса (США), — научись понимать его сообщения, и никакие болезни не застанут тебя врасплох". Мы расшифровали самые важные послания твоего прибора (о! вот еще синоним) — скорее читай и больше не болей.

ПРОБЛЕМА №1

У тебя не встает чаще, чем ты готов признать

Вспомни о сердце Неудачи в спальне, повторяющиеся чаще двух раз в месяц (особенно если тебе нет и 40), могут быть дальним предвестником неполадок с сердцем. Австрийские ученые изучили две группы подопытных мужчин: полностью здоровых и тех, у кого отмечается умеренная или значительная эректильная дисфункция. Оказалось, что у представителей второй групы риск в те-

ФОТО: ANGELA CAMPOS / STOCKLAND MARTEL; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SI MACLENNAN

Men's Health

МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ ВСЕГДА С ТОБОЙ: ЧИТАЙ И СМОТРИ В ТОМ ФОРМАТЕ, КОТОРЫЙ ТЕБЕ УДОБЕН

MHEALTH.RU
САЙТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH
Важная закладка в твоем браузере: актуальные темы, анонсы событий, советы специалистов и многочисленные конкурсы — каждый день.

Men's Health
ТЕСТ ПОГУБИТ ЛИ ТЕБЯ ТВОЙ РАЙОН?
ДАЙ СЕБЕ СЛОВО
ПОЧЕМУ НАДО ШУМЕТЬ В ПОСТЕЛИ
15 САМЫХ СИЛЬНЫХ МУЖИКОВ ПЛАНЕТЫ
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТУЛЬЕВ И ЕЩЕ ТРИ СПОСОБА ПРОКАЧАТЬ ГРУДЬ
ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ 10 ПРОСТЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТОКСА
ДЕНЬ ВЕСНЫ ИЛИ ДЕНЬ ТРУДА?
КАКИЕ ПРАЗДНИКИ ДОЛЖНЫ СТАТЬ БУДНЯМИ
КАКИЕ ПРАЗДНИКИ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫХОДНЫМИ ДНЯМИ?
MHealth.ru против кризиса: что тебе делать с рублем?
Туже пояс, меньше бант: как вообще не дарить подарки на Новый год
Квест Exit Casino: внутри блокбастера
ВЫИГРАЙ ПЛАНШЕТ-ТРАНСФОРМЕР ACER W 700 I5 PRO

MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ ДЛЯ iOS И ANDROID
Интерактивное приложение для настоящих мужчин: эксклюзивные видео, музыка, дополнительные фотографии к материалам, тесты и спецэффекты.

Загрузите в App Store

MEN'S HEALTH В ТВОЕМ СМАРТФОНЕ ДЛЯ iOS И ANDROID
Хочешь, чтобы журнал был всегда под рукой? Специально для тебя мы разработали мобильный формат Men's Health — легко загрузить и удобно читать.

Загрузите в Google play

16+

РЕКЛАМА

чение 10 лет доиграться до сердечного заболевания на 65% выше, чем у парней, чьи штаны оттопыриваются по первому зову. Когда кровеносная система начинает работать хуже, страдают и сердце, и пенис. Но сосуды в пенисе значительно уже, чем в районе сердца. Они, например, быстрее забиваются холестериновыми бляшками и теряют способность транспортировать кровь. Не жди, когда и сердце дозреет, обсуди с урологом поход к кардиологу.

ПРОБЛЕМА №2

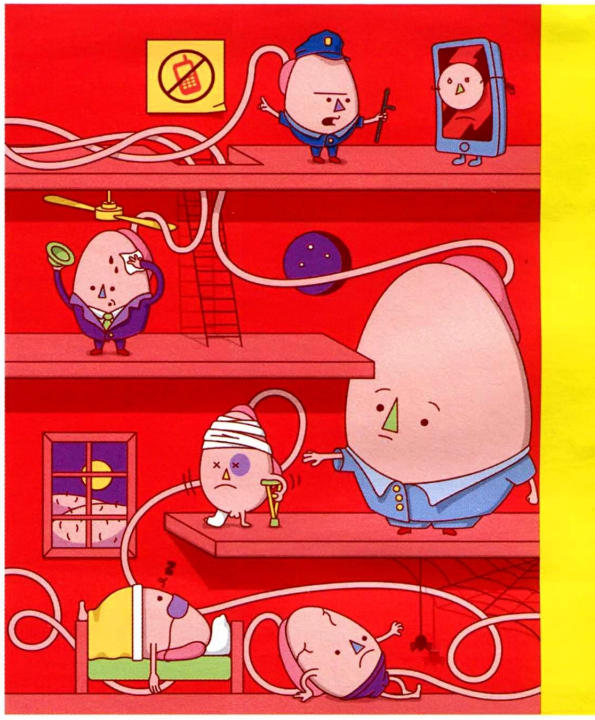
Ты ничего не хочешь

Вспомни о дыхании Если твою страсть в постели не могут пробудить даже фантазии о голой Юлии Снигирь, в этом не всегда виновата Юлия Снигирь. Ты храпишь по ночам, просыпаешься с ощущением нехватки воздуха, постоянно чувствуешь сонливость днем? Возможно, у тебя обструктивное апноэ сна (ОАС) — ночью твое дыхание периодически "застревает" (на срок от 20 секунд до 2–3 минут в тяжелых случаях). В кровь поступает мало кислорода, что плохо сказывается на общем состоянии организма, в том числе снижает половое влечение. Например, ОАС негативно отражается на выработке тестостерона, твоего основного мужского гормона. Почитай все, что можно найти у нас на сайте Mhealth.ru по запросу "апноэ сна", затем посети отоларинголога и сомнолога — пока и все остальные системы организма не вышли из строя из-за недостатка кислорода и нормального сна.

ПРОБЛЕМА №3

Моча стала красной

Вспомни о почках Розовая струйка — тревожный знак (конечно, если ты не обожрался на ночь свеклы). Исследователи подсчитали, что кровь в моче может быть вызвана одной из 160 (!) причин — от чрезмерных физических нагрузок до опухолей почки и мочевого пузыря. Не паникуй, запомни симптомы (много крови или мало, выделяется она только на старте мочеиспускания или поступает равномерно) и отправляйся к урологу и нефрологу. "А вот кровь в сперме не так страшна", — успокаивает Кевин Биллапс. Скорее всего, ты немного повредил сосуды в половом органе, слишком страстно орудуя им. Впрочем, если симптом повторяется, повидать уролога будет нелишним.



ПРОБЛЕМА №4

Головка опухла и покраснела

Вспомни о сахаре Если сегодня утром ты не прищемил член молнией, то, вероятнее всего, у тебя баланит. Эту болезнь вызывают бактерии, вирусы или грибки, часто в результате не слишком тщательной гигиены. Тебе пропишут антисептические омывания и в тяжелых случаях — антибиотики. Однако свежие исследования показывают, что баланит втрое чаще встречается у мужчин с нарушениями обмена веществ, в частности — у диабетиков. Так что посети не только уролога, который быстро вернет твоему члену привычный размер, но и эндокринолога — он проверит уровень сахара в крови.

ПРОБЛЕМА №5

Чувствительность головки снизилась

Вспомни о правильном питании Не радуйся раньше времени, что теперь ты можешь продержаться в постели вдвое дольше. Заскочи к уже знакомому тебе эндокринологу (вы ведь теперь стали друзьями после пункта №4, да?), чтобы "исключить диабет": ведь даже слегка повышенный уровень сахара в крови (более 100 мг/дл после восьми часов голодания) может оказывать негативное влияние на чувствительность пениса. А потом задумайся о том, что ты ешь. Удостоверься, что получаешь не меньше 2,4 мкг витамина B_{12} каждый день (если нет — к твоим услугам моллюски, молоко и говядина). И не забудь о 400 мкг витамина B_9 (обрати внимание на листовые овощи и бобовые). "Нехватка этих веществ ухудшает способность нервной системы передавать сигналы от пениса в мозг", — уверяет Дариус Падук, уролог Пресвитерианской больницы в Нью-Йорке (США). И это только начало: дальше дефицит нужных витаминов грозит неврологическими расстройствами (вплоть до депрессии) и снижением количества вырабатываемых сперматозоидов (вплоть до бесплодия).

ВЛАСТЕЛИН ШАРОВ

Шесть правил бережной эксплуатации тестикул

1

ДЕРЖИ ИХ В ПРОХЛАДЕ

Устрой ноутбук на коленках — и он нагреет твои яички, что негативно скажется на качестве спермы. Электроприборам место на столе.

2

ДЕЛАЙ РАЗРЕЗ БЕЗ СТРАХА

Вазектомия (хирургическая стерилизация мужчин) не оказывает никакого влияния на эрекцию, уровень влечения и интенсивность оргазма — такой вывод делают авторы нового исследования, опубликованного в Journal of Sexual Medicine (США). Если только ты не займешься сексом в течение 72 часов после операции.

3

СЛЕДИ ЗА РАЗМЕРОМ

Средний объем яичка взрослого мужчины около 10 мл. Если твои бубенчики распухли и болят — несись к урологу. А если тебе больше 40 лет и ты обнаружил, что яички выросли вдвое без каких-либо побочных симптомов — ступай к кардиологу, возможно, у тебя проблемы с кровеносными сосудами, и не только в штанах.

4

ВЫСЫПАЙСЯ

Недостаток сна — причина повышенной выработки гормонов стресса, что, в свою очередь, замедляет производство спермы.

5

ПЕРЕЛОЖИ ТЕЛЕФОН

Множество научных исследований прослеживают связь между мобильником, болтающимся поблизости от яичек, и снижением количества сперматозоидов и качества спермы. Держи трубку в заднем кармане, а лучше и вообще в пиджаке.

6

НЕ ПРОПУСТИ ВЕНЫ

Расширенные вены на мошонке (сосудистые звездочки) указывают на проблемы с кровоснабжением, которые впоследствии приведут к бесплодию. Заметил такое — бегом к урологу.

ПРОБЛЕМА №6

Ты мочишься чаще обычного

Вспомни о простате Твой мочепровод не засорился, вероятнее, у тебя доброкачественная гиперплазия предстательной железы — заболевание, которое редко проявляется до 40 лет, но затрагивает до 90% мужчин в возрасте от 70 до 90 (раньше его называли аденомой). Простата увеличивается и зажимает мочеиспускательный канал. Вместо того чтобы слить все разом, ты стравливаешь по капелькам, не до дна и скоро вынужден возвращаться к писсуару. Запустишь болячку — и все закончится почечной недостаточностью, анемией, пиелонефритом или даже раком почек. Врач может выписать тебе альфа-блокаторы, расслабляющие гладкую мускулатуру, — излей все, что давно копилось.

ПРОБЛЕМА №7

Спермы мало или нет оргазма

Вспомни о своей аптечке В обоих случаях причиной может быть низкий уровень тестостерона в твоей крови — этот гормон участвует в производстве спермы, а чем больше спермы, тем сильнее эякуляция, оргазм. Подумай, не храпишь ли ты по ночам (и посмотри пункт №2 об апноэ сна). И поройся в аптечке: какие лекарства ты уже принимаешь? Каждый третий мужчина, сидящий на антидепрессантах определенного типа ("селективные ингибиторы обратного захвата серотонина" — знакомое словосочетание, да?), испытывает проблемы с достижением оргазма. Посоветуйся с врачом, не сменить ли тебе дозу или препарат.

ПРОБЛЕМА №8

Во время эрекции он странно согнут

Вспомни о футболе Или твой пенис решил рассмотреть тебя получше, или ты вошел в те 23% мужчин, которые после 40 получают диагноз "болезнь Пейрони". Пенис при эрекции загибается под углом 30° и более (влево, вправо, вверх — в любом направлении)? Скорее всего, на "стволе" твоего органа выросли фиброзные бляшки, которые "тянут" его и мешают ему встать в привычное положение. Возможная причина: травма или серия микротравм (вследствие слишком высокой сексуальной активности или увлечения спортом), осложненная диабетом или повышенным давлением, болезнями кровеносной системы, курением и пьянством. "Как можно быстрее обратись к врачу, — советует Дариус Падук, — чем раньше будут приняты меры, тем выше шанс малыми силами вернуть твоему пенису нормальный вид и геометрию". ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

РЕКА БЕЛАЯ*

Пройти пороги этой горной реки — как повесить на грудь медаль за доблесть. Недаром ежегодно со всей России, а также Европы и других частей света на эту реку приезжают до 10 000 спортсменов — профессионалов и любителей.

* Адыгея, Краснодарский край.

Владимир Петухов
Кандидат в мастера спорта по рафтингу, судья первой категории, президент Федерации рафтинга республики Адыгея

Один из главных плюсов Белой — доступность. К примеру, чтобы сплавиться по хорошей реке на Алтае, мне нужно дня два добираться до нее пешком от ближайшей дороги. А здесь же я могу подъехать почти к любому участку, все препятствия хорошо просматриваются с берега. Кроме того, на Белой, на небольшом отрезке в 30 км ниже по течению от поселка Гузерипль, сосредоточены пороги на любой вкус, от начальной до максимальной категории. И преодолеть их, если постараться, можно за выходные. На другой реке, чтобы испытать аналогичные впечатления, пришлось бы плыть многие и многие десятки километров.

38 ЛЕТ ПОДРЯД В МАЕ НА БЕЛОЙ ПРОХОДЯТ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА "ИНТЕРРАЛЛИ БЕЛАЯ". А В 2006 ГОДУ БЕЛАЯ ПРИНИМАЛА ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО РАФТИНГУ, ПОБЕДИТЕЛЕМ ТОГДА СТАЛА МУЖСКАЯ КОМАНДА "АЛТАЙ-РАФТ".

1981 В ЭТОМ ГОДУ КОМАНДА ИЗ КРАСНОДАРА ВО ГЛАВЕ С ЧЕМПИОНОМ СССР И МАСТЕРОМ СПОРТА ПО ВОДНОМУ ТУРИЗМУ НИКОЛАЕМ ДЕРИКОЧМОЙ ВПЕРВЫЕ ПРОШЛА БЕЛУЮ ЦЕЛИКОМ — НА КАТАМАРАНЕ. НА ОСНОВЕ ЭТОГО ПУТЕШЕСТВИЯ ДЕРИКОЧМА СОСТАВИЛ ЛОЦИЮ РЕКИ, КОТОРОЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ ДО СИХ ПОР.

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

1. **Шлем** Без него один удар головой о скалу, ты теряешь сознание — и все, больше уже никогда не играешь в Angry Birds.
2. **Спасательный жилет** В бурном потоке за считанные секунды уйдет под воду даже олимпийский чемпион по плаванию. Без спасжилета не обойтись.
3. **"Морковка"** Товарищ оказался в воде, его уносит под камень? Скорее кидай ему "морковку"! Да нет, не из супа, а нетонущую веревку яркой расцветки, длиной до 14 м. Такие веревки рафтеры носят в чехле за поясом.
4. **Гидрокостюм** Незаменим весной и осенью, когда температура воды в Белой не больше +5°С.

ТАКИЕ СЛОЖНОСТИ

Все препятствия на любой горной реке делятся на семь категорий:

I-II Хочешь развлечь свою бабушку? Подобный маршрут ей вполне подойдет. Из опасностей — мели и редкие камни.

III Скорость течения выше, нужно уметь хорошо маневрировать, но тем не менее это не слишком опасное препятствие.

IV-V Для экстремалов, чтобы пройти этот отрезок, нужны многолетние тренировки.

VI Для настоящих рисковых парней, тут ошибка может стоить жизни.

VII Пройти нельзя. Некоторые пороги в разное время года могут менять категорию сложности. Например, на Белой летом Топор и Киши-1 с Киши-2 непроходимы: мало воды, сильный поток, велик риск разбиться о камни.

ФОТО: ВЛАДИМИР ПЕТУХОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИЛЬЯ ЮДИН

240 РАЗ, ПО ДАННЫМ ФЕДЕРАЦИИ РАФТИНГА АДЫГЕИ, СПЛАВЛЯЛАСЬ ПО БЕЛОЙ ТАТЬЯНА БОВКУН, ДИРЕКТОР СТАВРОПОЛЬСКОГО ТУРАГЕНТСТВА, — ЭТО РЕКОРД РЕКИ.

273 КМ — НА СТОЛЬКО ПРОТЯНУЛАСЬ РЕКА БЕЛАЯ ОТ ИСТОКОВ У ВЕРШИН ФИШТ И ОШТЕН (ГЛАВНЫЙ КАВКАЗСКИЙ ХРЕБЕТ) ДО СЛИЯНИЯ С КРАСНОДАРСКИМ ВОДОХРАНИЛИЩЕМ.

ОПАСНОЕ МЕСТО

Пороги Киши-1 и Киши-2

5 мая 2000 года, голубое небо, блестит вода. Из-за скалы вылетает желтый рафт. На борту — высокопрофессиональная московская команда "Норд-ост", участник ежегодных "Интеррали Белая". Вдоль берега блестят на солнце объективы телекамер. До финиша остается несколько сот метров, но рафт, словно в стену, врезается в кипящую воду порога Киши-1. Шесть сплавщиков оказываются в воде. Спасатели, дежурящие на берегу, согласно инструкции, кидают им веревки. Зрители свистят и машут руками — еще бы, вот оно, зрелище. Проходит всего несколько секунд, и пятеро спортсменов спасены, а еще один, 33-летний Тимофей Красников, летит в следующее препятствие: буквально в нескольких метрах — порог Киши-2. Летят брызги, вода оглушающе шумит, на поверхности спортсмен уже не появляется. На реке Белой с 1980-х годов погибло несколько десятков водников, профессионалов и туристов. Многие — именно на тех самых порогах Киши-1 и Киши-2, самых трудных на Белой (оба — до VII, максимальной категории сложности). В октябре 2011 года неподалеку от поселка Гузерипль при прохождении Поцелуева Камня (порога всего-то лишь прогулочной II категории сложности) перевернулся рафт, девушка запаниковала и утонула. ■

4 самые опасные реки России*

1. АРГУТ, АЛТАЙ
2. БАШКАУС, АЛТАЙ
3. ИНДИГИРКА, ЯКУТИЯ
4. УРУШТЕН, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

* В списке представлены уже освоенные спортсменами-водниками реки с наибольшим количеством порогов VI категории сложности.

НА ЧЕМ НАМ ПЛЫТЬ

РАФТ
Надувная лодка из крепкого поливинилхлорида, используется как для коммерческих (спокойных), так и для спортивных сплавов.

КАТАМАРАН
Состоит из двух надувных гондол, соединенных двумя рамами, гребцы сидят на них верхом. На катамаране не так удобно сидеть, как на рафте.

КАЯК
Самое маневренное из представленных здесь водных средств. В каяк помещается от одного до трех человек, которые гребут двухлопастными веслами.

ТЕКСТ:
ПОЛ КИТА

ПИТЕ БЫТЬ

Хорош наяривать бургеры и хот-доги, сегодня тебя ждет фастфуд поинтереснее — простой, вкусный и по-настоящему полезный греческий гирос.

ФОТО: MATT STACEY, MICHAEL HOFWEILER

ГИРОС — ФОРМАТ быстрого мясного перекуса типа шаурмы или донер-кебаба: лоскуты жареной плоти вместе с нарубленными овощами. Гирос заворачивают в питу (круглую лепешку небольшого диаметра) или подают как есть, на тарелке. Два важных отличия гироса от арабских и турецких товарищей:

1. Мясо, как правило, сдабривают огуречно-йогуртовым соусом дзадзики.
2. Это блюдо можно делать и из свинины тоже (знатоки рекомендуют шейку).

ГИРОС ИЗ БАРАНИНЫ

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ (НА 4 ПОРЦИИ):

450 г мякоти бараньей ноги
1 ст.* сухого красного вина
½ ст. сахарного песка
2 ст. воды
3 зубчика чеснока, раздави
2 головки лука-шалота, нарежь кружками
2 листа лаврушки
1 ст. л. сушеного орегано (+ еще щепотка, чтобы посыпать питу)
2 ст. л. крупной соли
3 ст. л. семян зиры
2 ст. л. семян горчицы (лучше желтой)
1 ст. л. семян фенхеля
½ ст. л. молотого кориандра
½ ст. л. цельного кардамона
½ ст. л. молотой корицы
Щепотка молотой гвоздики
4 питы (круглые лепешки, полые внутри)
Немного оливкового масла
Соус дзадзики (см. рецепт дальше)
Черный перец по вкусу
1 лимон
+ порезанные на кусочки огурец (без шкурки), помидор и красный лук

*Здесь и далее 1 ст. = 250 мл.

Как готовить:

1 СТРУГАЙ

Закинь баранину в морозилку на 10 минут — потом ее будет проще тонко нашинковать. Подморозил? Острым тонким ножом срежь с мяса весь жир, а затем порежь мякоть поперек волокон на очень тонкие (не более 3 мм) ломтики. Сами ломтики нарежь полосками шириной около 7 см.

2 ЗАЛИВАЙ

В небольшой сотейник запусти вино, сахар, чеснок, шалот, лаврушку, орегано, соль и 2 стакана воды. Поставь на средний огонь, дай закипеть, убавь огонь и томи смесь минут 20, пока не уварится наполовину. Сними с плиты, охлади — вначале при комнатной температуре, а потом и в холодильнике. Положи баранью стружку в полиэтиленовый пакет с застежкой, залей маринадом, застегни пакет и отправь в холодильник на полчаса. Нет пакета — не горюй, используй пластиковый контейнер, но такого размера, чтобы мясо полностью покрылось жидкостью.

3 ПОДДАЙ ЖАРУ

На слабом огне разогрей большую сковороду и отправляй на нее фенхель, горчицу, зиру, кориандр, кардамон, корицу и гвоздику. Пусть прокалятся, чтобы высвободить свои ароматы, — минут 5–7. Только не забывай постоянно мешать, иначе все сгорит. Остуди и измельчи в труху (в ступке, мельнице или кофемолке). Вывали смесь на плоскую тарелку, чтобы в ней было удобно обвалять мясные полоски.

4 РАЗВОДИ ОГОНЬ

Разогрей сковороду-гриль на максимальном огне, слегка смажь смоченной в оливковом масле бумажной салфеткой (не вздумай наливать туда масло, оно и пригорит, и разбрызгается). Вытащи мясо из маринада, обваляй в смеси специй; жарь по 1–2 минуты с каждой стороны и откладывай на тарелку. Смажь питы оливковым маслом, присыпь солью, перцем и орегано и тоже отправь на гриль — буквально на 15 секунд для каждой стороны, чтобы на тесте появились отпечатки решетки гриля. Только не пережарь, иначе пита не скрутится в элегантный кулек. Если нет сковороды-гриль — жарь на обычной точно по той же схеме, а питу просто разогрей в духовке при температуре около 100°С.

5 СВОРАЧИВАЙ

Одну сторону каждой питы тщательно намажь соусом дзадзики (см. ниже), разложи на ней мясо, сбрызни лимонным соком и оливковым маслом, посыпь сверху резаными огурцами, помидорами и лучком. Полей соком, что остался от жареного мяса на тарелке, сверни, употребляй.

КРУЧУ-ВЕРЧУ

Название "гирос" произошло от греческого слова γύρος — "крутить". Мясо для этого блюда зажаривают громадным куском на вертикальном вертеле, постепенно прокручивая, а потом отрезают тонкими лоскутками. Отсутствие такого оборудования не повод остаться без обеда. Пожарь ломтики мяса на гриль-сковороде, которая почти не требует масла, — получится гирос, максимально приближенный к оригиналу.

ДЗАДЗИКИ

Этот соус из йогурта и свежего огурца не только самая правильная смазка для мяса и овощей в гиросе, но и вполне самодостаточная начинка для бутерброда. Остатки дзадзики поутру просто намажь на питу или хлеб, присыпь орегано и резаными помидорами, если очень хочется — добавь пару кусочков салями. Завтрак готов.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ (НА 2 СТ. СОУСА):

½ длинного парникового огурца
5 зубчиков чеснока, мелко наруби
½ ст. столового белого уксуса
2 луковицы-шалот, нарежь тонкими кружками
½ ст. нарубленного укропа (только зелень, без стволов)
1¼ ст. греческого йогурта
1 ст. л. оливкового масла Extra Virgin
1 ст. л. лимонного сока

КАК ГОТОВИТЬ:

Срежь с огурца шкурку и расчлени его вдоль на 4 части. Удали семена и нарежь тонкими дольками. В блендер или комбайн отправь чеснок, уксус, шалот и укроп, быстро перемешай все добро на режиме пульсации. Переложи в миску, добавив туда же огурец и йогурт. Влей оливковое масло и лимонный сок. Посоли, поперчи. Перемешай. Готово.

ОГНЕННЫЙ ФАТУШ

Этот салат из свежих овощей — лучший компаньон в дуэт к твоему гиросу.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

1 вилок латука, порежь на ленты шириной 1 см
2 помидора, порежь на кусочки
2 небольших огурца, сними кожу и нарежь тонкими полукругами
1 болгарский перец, очисти от семян и порежь кубиками
1 небольшая луковица, наруби мелко
2–3 веточки петрушки, наруби
2–3 веточки мяты, наруби
¼ ст. оливкового масла
сок половины лимона
1½ ч. л. молотой приправы сумах (ищи на рынке, не найдешь — возьми чуть больше лимонного сока)
1 пита, разрезанная на два диска (режь по краю круга) и поджаренная на гриле или в тостере
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

В большой миске смешай латук, помидоры, огурцы, зеленый перец, лук, петрушку и мяту. В миске маленькой смешай оливковое масло, лимонный сок, сумах. Порви питу на куски, отправь к овощам; полей все заправкой, приправь солью и перцем, как следует перемешай. Вкушай, пока не размокло.

В надежных руках

Хочешь съесть сочащийся соусом гирос, но при этом остаться чистым? Учись надежно укутывать этого грека в подходящие одежды.

1

Положи правильно

На кусок фольги 20 х 20 см выложи гирос по диагонали так, чтобы его нижняя часть смотрела в сторону нижнего левого угла. Просунь левую руку под фольгу и сожми.

2

Играй на угол

Заверни нижний угол фольги наверх, чтобы не капало. Противоположный угол фольги согни на себя примерно на 2/3.

3

Сформируй кокон

Заверни боковые края фольги, чтобы внизу они друг друга перекрывали и создавали надежный кокон. Если ты все сделал правильно — ослабь хватку.

4

Заверши дело

Выверни торчащие лохмотья фольги наружу, чтобы пита выглянула на свет. Можешь долить в бутер еще дзадзики, не протечет. ■

Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

380

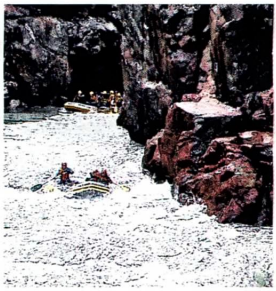
ККАЛ СОДЕРЖИТСЯ В ПОРЦИИ ГИРОСА — ГРЕЧЕСКОГО ФАСТ-ФУДА ИЗ НАСТРУГАННОГО МЯСА, ЗАВЕРНУТОГО В ПИТУ И ПОЛИТОГО СОУСОМ ДЗАДЗИКИ. РЕЦЕПТ ЖДЕТ ТЕБЯ НА СТР. 74

193

КМ/Ч — СКОРОСТЬ СВОБОДНОГО ПАДЕНИЯ ПАРАШЮТИСТА. КАПИТАН СБОРНОЙ РОССИИ ПО СПИДСКИИНГУ НИКОЛАЙ ПИМКИН И ПО ЗЕМЛЕ ЕЗДИТ НА 47 КМ БЫСТРЕЕ. КАК ДВИГАТЬСЯ СТОЛЬ СТРЕМИТЕЛЬНО — РАССКАЗАНО НА СТР. 60

35

РЕК ПО ИМЕНИ БЕЛАЯ ПРОТЕКАЮТ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ. ОБ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ДЛИННЫХ И ТРУДНЫХ ДЛЯ ПОКОРЕНИЯ — ЛЕВОМ ПРИТОКЕ КУБАНИ — ЧИТАЙ НА СТР. 72



Тестикулы

ПАРНЫЕ ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ МУЖЧИНЫ, ОТ ЛАТИНСКОГО TESTICULUS — "СВИДЕТЕЛЬ", "ДОКАЗАТЕЛЬСТВО". В ДАННОМ СЛУЧАЕ — ДОКАЗАТЕЛЬСТВО, ЧТО ТЫ МУЖИК. КАК УЗНАТЬ, ВСЕ ЛИ В ПОРЯДКЕ С ТВОИМИ СВИДЕТЕЛЯМИ, УЗНАЙ НА СТР. 68

80%

ЧЕЛОВЕЧЕСТВА — НОСИТЕЛИ УСЛОВНО-ПАТОГЕННОГО ГРИБКА CANDIDA ALBICANS, НЕ ПРИЧИНЯЮЩЕГО ВРЕДА В НОРМЕ, НО ОПАСНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ. ГДЕ В ТВОЕМ ДОМЕ ПРЯЧУТСЯ ВРЕДОНОСНЫЕ ГРИБЫ — СРОЧНО ВЫЯСНИ НА СТР. 64

15 САМЫХ СИЛЬНЫХ МУЖИКОВ ПЛАНЕТЫ

В чем сила, читатель? Да, знаем, в правде. Но и в способности: терпеть, когда сил уже не осталось; проникать в экстремальные среды и даже работать там; навалять любому врагу; нарожать 20 детей и всех их прокормить; заработать миллиарды, а затем раздать их. И конечно, в том, чтобы, подняв 523 кг, с достоинством кивнуть зрителям. Перед тобой 15 самых сильных мужиков нашей планеты — 2015. Читай, вдохновляйся, учись. Стань тем, кто войдет в наш следующий список.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, КИРИЛЛ ТИЩЕНКО

Этот список — продолжение проекта "10 самых сильных мужиков мира", опубликованного в Men's Health за февраль 2009 года.

Самый сильный в подъеме тяжестей

Жидрунас Савицкас

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ПАУЭРЛИФТИНГ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 15.07.1975

РОСТ: 190 СМ

ВЕС: 165 КГ

СТРАНА: ЛИТВА

ДОСТИЖЕНИЯ: ПОБЕДИТЕЛЬ: WORLD'S STRONGEST MAN (2009–2010, 2012 И 2014); ARNOLD STRONGMAN CLASSIC (2003–2008, 2014); IFSA WORLD STRONGMAN CHAMPIONSHIP (2005, 2006), EUROPE'S STRONGEST MAN (2010–2013).

Большинство участников нашего первого рейтинга сильных мужиков (2009 год) уже на пенсии. Исключение — литовский титан пауэрлифтинга Жидрунас Савицкас. И спустя шесть лет он не знает себе равных.

15 июля Большому Зеду стукнет 40, но разве можно напугать двузначной цифрой того, кто привык к трехзначным? Например, 523 — столько кг весила штанга, которую поднял Жидрунас в 2014 году на Arnold Strongman Classic. Гриф кривился, глаза судей расширялись (мировой рекорд!), и лишь он уверенно кивал толпе, держа полтонны на весу.

А ведь когда-то на литовце едва не поставили крест: в 2001-м Савицкас порвал надколенные связки на обеих ногах. После такой травмы многие уходят из спорта, но уже через 9 месяцев Большой Зед выиграл чемпионат по троеборью и первенство стронгменов Литвы. Помогла правильная стратегия и оптимизм. Болят ноги? Значит, больше времени на прокачку верхней части тела! В итоге, когда ноги Жидрунаса вернулись с больничного, их радостно встретили его новые 56-сантиметровые бицепсы и плечи "во-о-от такой ширины".

Савицкас занимается не только в зале: он еще не расстался с привычкой катать машинки — привязывает к ним веревочки и веселится, как ребенок. Сегодня его машинка — Nissan Pathfinder весом 2,2 т. Наш герой ставит ее на ручник и таскает за собой по двору, пока жена не крикнет в окно: "Жидрунас, обедать!" Что там на столе? "Ем в основном творог, яйца, курицу, говядину, рыбу, рис, овощи. Выпиваю 4–5 л воды и 3 протеиновых коктейля. Всего за день — 6000 ккал".

Качает Зед

ЖИДРУНАС РАСКРЫВАЕТ ТЕБЕ СВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК НА НЕДЕЛЮ.

ПОНЕДЕЛЬНИК

"Прорабатываю ноги: обычные и фронтальные приседы, разгибания, жимы, упражнения на икры".

ВТОРНИК

"Подъем бревна (лог-лифт), "прогулка фермера", кантование покрышек, метание бочонка".

СРЕДА И СУББОТА

"Кардио: час ходьбы со скоростью 5 км/ч на дорожке с девятиградусным уклоном".

ЧЕТВЕРГ

"Становая тяга, тяга на блоке, упражнения на плечи, жим лежа, в том числе узким хватом, французский жим, трицепс на блоке, разводки с гантелями".

ПЯТНИЦА

"Камни Атласа", "коромысло", тяга грузовика.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Отдых.

1. "КАМНИ АТЛАСА"

Пять каменных шаров весом 100–245 кг нужно последовательно (от меньшего к большему) затащить на высокую платформу и расположить в аккуратном порядке.

2. "КОРОМЫСЛО"

Перекладину, на которой висит груз (как на фото слева), нужно положить на плечи, поднять и пройти с ней заданную дистанцию как можно быстрее. Савицкас тренируется с 700 кг.

Уильям Трубридж

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ФРИДАЙВИНГ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 24.05.1980

РОСТ: 185 СМ

ВЕС: 75 КГ

СТРАНА: НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

ДОСТИЖЕНИЯ: УСТАНОВИЛ 15 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ ВО ФРИДАЙВИНГЕ; ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ, СПОСОБНЫЙ НЫРНУТЬ БОЛЬШЕ ЧЕМ НА 100 М ВНИЗ БЕЗ ВСЯКИХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ

Новорожденный, если окунуть его в воду, может задержать дыхание на 40 секунд. Трубриджа "окунули" в 1,5 года: родители продали дом и переселились на яхту. С тех пор Уильяма окружает вода.

3 декабря 2014 года. Уильям лежит на водной глади и кажется, что он не вдыхает, а ест воздух. Особая техника дыхания насыщает каждую клетку тела кислородом. Идет отсчет; после слова "десять!" Трубридж переворачивается и устремляется в сторону дна, до которого 200 м. Это место на Багамах называют "Голубой дырой Дина", но в глубине дыра — черная. Там нет света, почти нет звуков. На глубине 15 м вода перестает выталкивать человека к поверхности, к 40 ее давление таково, что "падать" вниз уже быстрее, чем плыть. Сегодня цель Трубриджа — 102 м. Этого достаточно, чтобы побить рекорд погружения в дисциплине "постоянный вес без ласт" — без дополнительного груза, не хватаясь за веревки. Исключительно своими силами.

Пульс Уильяма замедляется до 20 ударов, а кровообращение работает фактически только на мозг и сердце. Перед тобой живая демонстрация нырятельного рефлекса млекопитающих — того самого, который позволяет человеку опускаться на глубину, еще не так давно предельную даже для подлодок.

Объем легких Трубриджа — 8,1 л (у нас с тобой 3–3,5 л), но сейчас они сдавлены до размеров яблока. Уильям чувствует себя так, будто на него сел слон. За погружением следят дайверы с аквалангами, но, если что-то пойдет не так, они не смогут дать ему живительный глоток дыхательной смеси — на глубине его легкие просто взорвутся. Искусство Трубриджа в том, чтобы за несколько минут пройти путь, на который у водолазов уходят часы. Иногда это искусство его подводит. После одного неудачного погружения он потерял обоняние и почти не ощущает вкус еды. Впрочем, легко отделался: 40 фридайверов в год вода забирает насовсем.

Уильям достигает глубины 102 м через 1 минуту и 55 секунд. Вообще-то его личный рекорд — 7 минут 29 секунд без воздуха, но это в бассейне и без движений, а не на дне, с которого еще надо выбраться.

Если почти весь путь вниз Уильям просто "падал", то вверх нужно грести, иначе не всплыть. До поверхности остается 10 м, когда наш герой качает головой и его подхватывают под руки страхующие ныряльщики. Сегодня не смог. Крах? Нет, Трубридж улыбается: в любом случае он пытался побить свой же мировой рекорд. И раз в 2010-м он уже смог достичь глубны 101 м, то и дополнительные 100 см однажды преодолеет.

До дна

Сейчас главный конкурент Трубриджа — россиянин Алексей Молчанов, побывавший на нашей обложке в июле 2012-го. Его высшее (глубочайшее?) достижение: 128 м в моноласте (2013 год). А как раз когда тот номер был в продаже, декомпрессионную травму при попытке погружения с грузом на 244 м получил еще один монстр фридайвинга, Герберт Ницш. Он до сих пор восстанавливается после вызванных травмой микроинсультов.

Усейн Сент-Лео Болт

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: СПРИНТ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 21.08.1986

РОСТ: 195 СМ

ВЕС: 94 КГ

СТРАНА: ЯМАЙКА

ДОСТИЖЕНИЯ: 6-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОН (2008, 2012), 8-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА (2009, 2011, 2013). ОБЛАДАТЕЛЬ МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В БЕГЕ НА 100 И 200 М, А ТАКЖЕ В ЭСТАФЕТЕ 4 Х 100 М

В свои 28 он — живая легенда легкой атлетики и первый в истории человек, которому удалось выиграть забеги на 100 и 200 м на двух Олимпиадах подряд. Теперь цель Болта — победа на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро, которая окончательно утвердит его в статусе главного легкоатлета всех времен. Впрочем, и без этого у нас есть факты, доказывающие, что наш современник — величайший спринтер в истории.

41 шаг делает Болт от старта до финиша стометровки. Средняя длина шага — 2,6 м, что на 30 см больше, чем у соперников.

1,61 секунды За это время Усейн пробежал 20 м на чемпионате мира в 2009 году. Конечно, речь не о забеге с места, а об отрезке стометровки от 60 до 80 м, на которых Болт вышел на свои максимальные показатели. Секрет такой скорости — ген ACTN3 в его ДНК, наделивший его большим количеством белых (быстрых) мышечных волокон. Редкая птица может махать крыльями со скоростью колибри. Редкий человек может перебирать ногами, как Болт, — 4,4 шага в секунду.

8,99 секунды Максимально физиологически возможный для человека результат в беге на 100 м, по мнению Джона Бренкуса, автора книги "Точка превосходства": "Пока человек не изменится как генетический вид".

Болт и расстояния

100 М

Коронная дистанция Усейна (и его мировой рекорд — 9,58 секунды), хотя у него не самая быстрая реакция и стартует он обычно не первым.

200 М

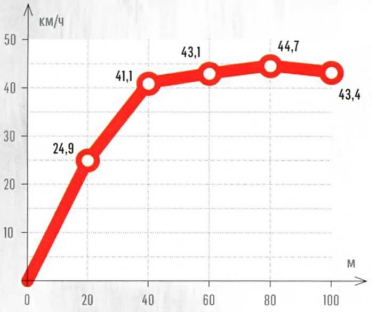
Тренер Гленн Миллс не разрешал Болту участвовать в забегах на 100 м, пока тот не побьет национальный рекорд на 200 м (тот не менялся уже 36 лет). Тренер считал, что именно 200 и 400 м лучше подходят Усейну, на них и надо сфокусироваться. Он сфокусировался и на чемпионате Ямайки-2007, выдав сумасшедшие 19,75, и получил разрешение вернуться к стометровке. Сегодняшний рекорд мира на двухсотметровке — 19,19 секунды. И поставил его, конечно же, Усейн.

400 М

Усейн подумывает о том, чтобы в будущем переквалифицироваться на 400 м, где успешны более возрастные атлеты.

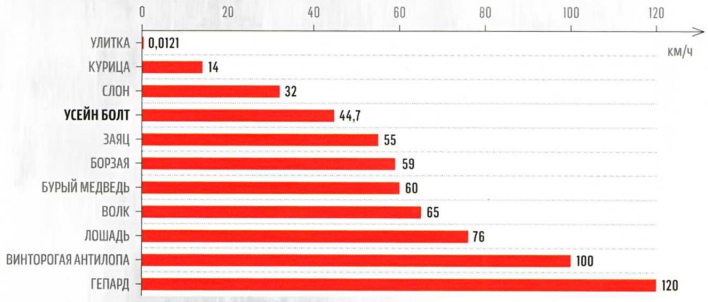
БОЛТ И РЕКОРД

Вот как менялась скорость Усейна в рекордном забеге на 100 м на чемпионате мира в Берлине 16 августа 2009 года.



БОЛТ И ДРУГИЕ СУЩЕСТВА

Биолог Роберт Макнейл Александр из Университета Лидса высчитал, что в забеге среди всех живых существ Усейн Болт финишировал бы на 28-м месте. Вот его показатели в сравнении с максимальной скоростью некоторых конкурентов.



Дуйэн "Скала" Джонсон

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ШОУ-БИЗНЕС

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 02.05.1972

РОСТ: 196 СМ

ВЕС: 120 КГ

СТРАНА: США

ДОСТИЖЕНИЯ: САМЫЕ БОЛЬШИЕ БИЦЕПСЫ (53 СМ) И КАССОВЫЕ СБОРЫ ($1,3 МЛРД ЗА 2013 ГОД) В ГОЛЛИВУДЕ

В любой непонятной ситуации качайся — этот принцип уберег Дуэйна Джонсона от ошибок молодости и привел его на вершину успеха.

Когда тебе 15, ты часто бываешь недоволен жизнью. Особенно если однажды твою семью просто выставляют на улицу за долги по оплате жилья. С этого события начались тренировки Дуэйна: чтобы выплеснуть злость, он пошел в качалку.

Когда тебе 16, ты часто не ладишь с родителями. А если твой отец — профессиональный рестлер, то лучше, на всякий случай, продолжить качаться с удвоенной силой. Вскоре Джонсона, как перспективного атлета, бесплатно зачисляют в Университет Майами и дают место в команде по американскому футболу.

В 19 Дуэйн с "Ураганами из Майами" выигрывает национальный чемпионат университетских команд и готовится к новому витку карьеры. Как? Качается как проклятый! Фанаты скандируют его имя. Этот шум все еще стоит в ушах, когда пятью годами позже он ворочается на матрасе, найденном на свалке. Ворочать-ся заставляют торчащие пружины и травмированная спина, закрывшая путь в большой спорт.

Что делать, когда тебе 24 года и у тебя ничего нет? Конечно, качаться! Постепенно спина Дуэйна укрепляется, а вместе с ней и уверенность в том, что лучшее применение для его тела — рестлинг, которым занимается отец. Тот протестует ("Я всю жизнь в этом бизнесе, но так ничего и не нажил!"). Но Дуэйн решает рискнуть.

Дни он проводит в качалке, вечера — на ринге, и к нему возвращается удача. Его победы совпадают с бумом интереса к рестлингу, и Скала становится национальной звездой. Фанаты снова скандируют его имя.

Звездная болезнь? У Скалы иммунитет. Он еще помнит, как близко от триумфа до помойного матраса, поэтому с удвоенной силой налегает на то, что привело его на вершину, — каждый день Дуэйна начинается с тренировки в 5.30 (этому графику он следует и сегодня).

Вскоре харизматичного рестлера начинают приглашать в кино. Он понимает, что причина — не в красивых глазах, поэтому не сбавляет темпы тренировок. Впрочем, как звезда рестлинга он может дать кинематографу и кое-что новое. Например, почти 58 млн своих подписчиков в соцсетях. Дуэйн не дает этой армии забыть о себе: регулярно выкладывает фото и пишет то о кино, то о качалке.

Возможно, в этом причина того, что его фильмы в 2013 году принесли самый большой доход в индустрии, ведь каждый из них с помощью "Скалы" автоматически получает рекламную кампанию в соцсетях — этих СМИ XXI века.

БОКС-ОФИС СКАЛЫ

ФИЛЬМ	РОЛЬ	СБОРЫ В 2013, $
"ФОРСАЖ-6"	ЛЮК ХОББС	788 700 000
"G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ-2"	МАРВИН ХИНТОН / РОУДБЛОК	375 700 000
"КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ"	ПОЛ ДОЙЛ	86 100 000
"СТУКАЧ"	ДЖОН МЭТЬЮЗ	57 800 000

Денис Урубко

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: АЛЬПИНИЗМ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 29.07.1973

СТРАНА: РОССИЯ

ДОСТИЖЕНИЯ: ПОКОРИЛ ВСЕ 14 ВОСЬМИТЫСЯЧНИКОВ МИРА БЕЗ БАЛЛОНОВ С КИСЛОРОДОМ, РЕКОРДСМЕН СНГ ПО ВОСХОЖДЕНИЯМ НА ВОСЬМИТЫСЯЧНИКИ (21 РАЗ)

У альпиниста нет более амбициозной задачи, чем зимнее покорение самого северного восьмитысячника — расположенной на границе Кашмира с Китаем горы К2 (высота — 8614 м). В отличие от большинства остальных гор, на этой — второй после Эвереста вершине планеты — в холодное время года не побывал еще ни один человек. Пока не побывал. Денис Урубко штурмует эту вершину уже 14 лет и однажды — мы верим — совершит невозможное.

Хотя К2 и ниже Эвереста на 237 м, покорить ее сложнее. Склоны здесь круче, а погода даже летом меняется моментально и почти всегда в худшую сторону. Зимой же гора превращается в настоящий ледяной ад. Скорость ветра — до 20 м/с, температура — –50°С. В таких условиях ни один из 11 известных маршрутов на К2 не кажется реальным, но Денис Урубко предлагает 12-й — по защищенной от ветра, но чрезвычайно лавиноопасной северо-восточной стороне. Он уверен в том, что пройдет этот маршрут:

1 Уверен, потому что идет на К2 зимой уже второй раз. Первую попытку Денис предпринял в группе с Кшиштофом Велицики, Петром Моравски и Марчином Качканом в 2002–2003 годах. В тот раз до пика им оставалось всего 750 м, когда Качкану стало слишком плохо и восходителям пришлось повернуть назад. И это уже был рекорд. Ни до ни после них никому не удавалось зимой забраться выше отметки 7860 м, хотя попытки предпринимались. Так, зимой 2011 года российская экспедиция на К2 закончилась смертью одного из участников.

2 Уверен, потому что за его плечами — восхождения без кислорода на все 14 восьмитысячников Земли (Денис — восьмой в истории, кто смог это сделать). Всего же Урубко поднимался на высоту более 8000 м уже 21 раз и не раз делал это зимой. Так, в 2009-м за первое в истории зимнее покорение горы Макалу (Китай–Непал, 8485 м) он получил премию Eiger Award, прозванную альпинистским "Оскаром"; в 2012 году за аналогичный подвиг на Гашербрум II (Китай–Пакистан, 8034 м) — Golden Piton. Также в его активе два "Золотых ледоруба" (Piolet d'Or — международная награда за выдающиеся достижения в альпинизме, ежегодно присуждаемая французским журналом Montagnes). В 2014 году Денис был в жюри Piolet d'Or. Но в 2015-м, если экспедиция на К2 состоится и пройдет успешно, он сам будет получать эту награду — и, скорее всего, не одну.

Гора К2

ОНА ЖЕ ЧОГОРИ, ГОДУИН-ОСТЕН И ДАПСАНГ

1856
Экспедиция, исследующая расположенную между Китаем, Индией и Пакистаном горную систему Каракорум, обнаруживает вторую по счету вершину, которую обозначает на карте как К2 (Каракорум-2).

1954
Первая успешная попытка покорения К2 после долгих неудач. На вершины взошла экспедиция итальянца Ардито Дезио.

1987
Американская экспедиция поднимается на К2 и объявляет ее высочайшей горой мира. Их приборы показали высоту от 8858 до 8908 м, что выше Эвереста (8848 м), однако в том же году эти данные были опровергнуты.

2007
Российская экспедиция покоряет К2 со стороны западной стены — самого сложного пути наверх, где альпинистам приходится преодолеть практически отвесную стену высотой несколько километров.

Ник Вуйчич

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: МОТИВАЦИОННЫЙ ОРАТОР

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 04.12.1982

РОСТ: 99 СМ

ВЕС: 30 КГ

СТРАНА: АВСТРАЛИЯ

ДОСТИЖЕНИЯ: АВТОР ДВУХ КНИГ, ОСНОВАТЕЛЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА LIFE WITHOUT LIMBS, ГЕРОЙ ДВУХ ФИЛЬМОВ, ВЫСТУПАЕТ С ЛЕКЦИЯМИ ПО ВСЕМУ МИРУ

Мы не будем говорить, что Ник Вуйчич — пример того, что жизнь — это счастье, несмотря ни на что. Нет, он — доказательство того, что жизнь может быть чудовищно жестока и не стоит искать тому причины (почему именно я?). Стоит просто жить. А как же обещанное нам в детстве чудо? Чудо тоже перед тобой — оно в том, что Ник успешен и у него есть чему поучиться.

Его болезнь — не следствие травмы или разгульной жизни родителей. Просто в генах его папы и мамы были нарушения, которые могли не проявиться. Но 4 декабря 1982 года в роддоме Мельбурна родился мальчик без конечностей.

История Николаса Вуйчича, ребенка эмигрантов из Сербии, известна многим. Ужас отца, выбежавшего из родильной палаты. Горе матери, которая отказывалась кормить сына грудью. Отчаяние самого Ника, в 8 лет решившего утопиться в ванне (“Я пытался повернуться лицом в воду, но было очень сложно удержаться в таком положении. У меня ничего не получалось...”). Мир жесток, и все это было логично.

Нелогично то, что 24 года спустя он же выступает перед стадионами, на которых до 100 000 человек. У них в сумме 200 000 рук и столько же ног, но слушают они Вуйчича, у которого есть только сила воли, ум, сердце и два пальца на левой стопе, растущей прямо из бедра. Этого оказалось достаточно.

“Я знаю только один тип человека с ограниченными возможностями — это человек, который сдался. Только тогда надежды нет, во всех остальных случаях она живет. Я не думал, что найду работу. Не думал, что женюсь, а даже если женюсь, то как смогу обнять жену? Когда у меня будут дети, как я возьму их на руки, если они заплачут? Но я нашел смысл жизни. Нашел свою силу. Ты победишь, если не сдашься. Если уж меня ничего не ограничивает, то что может остановить тебя?”

Красивые слова, но ведь они исходят от человека, который воплотил их в жизнь. 32 года Ник ловит на себе испуганные взгляды везде, где бы он ни появился. Но он привык и в ответ только шутит. “Это все от сигарет” — один из вариантов его ответа на вопрос “Что с тобой случилось?”.

“Чем сложнее борьба, тем значительнее победа”, — говорит герой фильма “Цирк Баттерфляй”, в котором Вуйчич сыграл одну из ролей. Главная победа Ника — его здоровый сын Киеши Джеймс. Когда малыш сделал первые шаги, Ник понял, что все его страдания вознаграждены.

Себастьян Кинли

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ТРИАТЛОН

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 06.07.1984

РОСТ: 180 СМ

ВЕС: 73 КГ

СТРАНА: ГЕРМАНИЯ

ДОСТИЖЕНИЯ: ЧЕМПИОН МИРА И ЕВРОПЫ 2014 ГОДА В ТРИАТЛОНЕ IRONMAN. ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА В ТРИАТЛОНЕ IRONMAN 70.3

С тех пор как в 1978 году из спора пловцов, велосипедистов и бегунов о том, кто же из них круче, на Гавайях родилась идея триатлона Ironman, он остается самым главным испытанием на выносливость на Земле. В 2014-м первым на финиш после 226 км гонки пришел немец Себастьян Кинли.

Кто-то в 8 лет хочет стать космонавтом, а вот Кинли решил стать триатлетом и больше с этой дороги не сворачивал. На первые соревнования он вышел уже в 12 лет, а в 21 стал чемпионом Германии по кросс-триатлону (от обычного отличается тем, что велоэтап проходит не на шоссейных, а на горных велосипедах). Последние три года было ясно, что и до победы на Гавайях в Ironman World Championship осталось чуть-чуть. В 2012-м Кинли выиграл чемпионат мира по Ironman 70.3, в 2013-м повторил этот успех и дополнил его бронзой гавайского Ironman. И вот в 2014-м Себастьян наконец становится главным "железным человеком" планеты.

Эти данные помогут тебе оценить, через что ему пришлось пройти:

8:03:56 Рекорд прохождения Ironman World Championship (WC), установленный в 2011 году легендой гонки Крейгом Александром (Австралия). В тот год он выиграл третий Ironman и вошел в историю как самый возрастной чемпион — 38 лет.

8:14:18 За это время дистанцию Ironman WC 11 октября 2014 года прошел Себастьян Кинли. Практически одна рабочая смена. Она принесла ему звание чемпиона мира и призовые $650 000.

28°C Наивысшая температура в день гонки 2014 года. Температура воды — 26°C.

17 часов — максимально допустимое время прохождения Ironman WC. Те, кто вышел за эти рамки, финишировавшими не считаются. В 2012 году в этот лимит уложился самый пожилой спортсмен в истории состязаний — Лью Холландер в 82 года прошел Ironman за 16 часов 45 минут 52 секунды.

4% участников Ironman WC — профессиональные спортсмены.

10% стартовавших не финишируют.

11:04:00 среднее время прохождения дистанции Ironman WC:

11% ЗАНИМАЕТ ЗАПЛЫВ (1 ЧАС 11 МИНУТ)
50% ЗАЕЗД (5:35)
37% ЗАБЕГ (4:09)
2% (9 МИНУТ) ВРЕМЕНИ УХОДЯТ НА ПЕРЕОДЕВАНИЯ И ПРОЧИЕ ПЕРЕХОДЫ ОТ ОДНОГО ЭТАПА СОРЕВНОВАНИЯ К ДРУГОМУ

ВИДЫ ТРИАТЛОНОВ	ПЛАВАНИЕ, КМ	ВЕЛОЭТАП, КМ	БЕГ, КМ
СПРИНТ	0,75	20	5
ОЛИМПИЙСКИЙ	1,5	40	10
IRONMAN 70,3	1,9	90	21
IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP (ГАВАЙИ)	3,8	180	42,2

Фил Хит

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: БОДИБИЛДИНГ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 18.12.1979

РОСТ: 176 СМ

ВЕС: 111 КГ

СТРАНА: США

ДОСТИЖЕНИЯ: 4-КРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ТУРНИРА "МИСТЕР ОЛИМПИЯ" (2011–2014)

Дело жизни Фила Хита — его тело. Кропотливо и внимательно он тренирует каждый мускул вот уже почти 13 лет. Посмотри на него в начале пути, где ему 23 года (фото вверху справа). А теперь переведи глаза на его фотографию с "Мистер Олимпия — 2014". Если тебе нравится такая метаморфоза — пример Хита доказывает, что и для тебя нет ничего невозможного. А вот и его путь на вершину.

1998–2002 Фил играет в баскетбол в команде Денверского университета, но к 2002 году полностью переключается на бодибилдинг.

2003 Первая победа: Хит — лучший в полутяжелом весе на чемпионате Северного Колорадо. Кроме приза он получает умного тренера — после турнира к Филу подходит 4-кратный обладатель титула "Мистер Олимпия" Джей Катлер и протягивает руку с 57-сантиметровым бицепсом. Хиту бицепс нравится. Катлер обещает накачать ему такой же.

2004 Фил стал больше и перешел в тяжелый вес, что не мешает получить титул "Мистер Колорадо".

2005 Победа на чемпионате США — первый национальный успех Хита.

2006 Первое место на "Колорадо Про" и "Нью-Йорк Про". Наш герой пока не знает поражений, не знает равных, ничего не знает, только то, что нужно продолжать качаться.

2007 Дебют на Arnold Classic и 5-е место. Все-таки сразу один из главных турниров в мире не выиграть, и это чувствуется уже за кулисами, где Фила окружили рельефы просто тектонического масштаба.

2008 Он 3-й на "Мистер Олимпия", 2-й — на Arnold Classic, 1-й на Ironman Pro.

2009 Хит не любит вспоминать этот год: слышит "2009-й" и тут же напрягает мышцы на лице. А все потому, что стал лишь пятым на "Мистер Олимпия".

2010 Мышцы нашего героя признают "серебряными" на "Мистер Олимпия" и Arnold Classic.

2011–2014 Золотая эпоха Фила Хита — он "Мистер Олимпия", а выше подняться в бодибилдинге нельзя. Теперь именно из тени его мышц мечтают выбраться конкуренты. Пока это не удается никому.

Магнус Карлсен

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ШАХМАТЫ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 30.10.1990

СТРАНА: НОРВЕГИЯ

ЗВАНИЕ: ГРОССМЕЙСТЕР (СТАЛ ИМ В 13 ЛЕТ)

ДОСТИЖЕНИЯ: ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ ШАХМАТ АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА В ТРЕХ КАТЕГОРИЯХ: ПО КЛАССИЧЕСКИМ ШАХМАТАМ (С 2013-ГО), ПО РАПИДУ И БЛИЦУ (2014-Й)

Магнус припал к интеллектуальным играм сразу после отлучения от материнской груди. В 2 года он складывал пазл из 50 кусочков, в 4 — собирал конструкторы "Лего", рассчитанные на 10–14-летних, и наизусть помнил названия, площади и численность населения всех (!) стран мира. В 5 отец научил его шахматам.

В 8 лет Карлсен впервые принял участие в шахматном турнире и с тех пор неуклонно двигался к званию лучшего игрока в истории этой игры. Магнус — абсолютный чемпион мира по шахматам; в рейтинге FIDE он набрал исторические 2882 пункта, побив рекорды Каспарова (2851) и Ананда (2817). Но если ты думаешь, что шахматный вундеркинд обречен на унылое существование в компании учебников и ботаников, то Магнус поставит твоим представлениям шах и мат. Этот парень зажигает не хуже какой-нибудь футбольной звезды — в его жизни есть место топ-моделям, миллионным контрактам и съемкам в ток-шоу.

Деньги

Магнус Карлсен владеет 85% компании MagnusChess (оставшиеся 15% — у его отца), на счет которой поступают призовые деньги и выплаты от спонсоров. Производитель полупроводников Nordic Semiconductor сделал его своим "амбассадором"; спонсорами выступают также инвестиционный банк, адвокатская фирма, производитель программного обеспечения. В год вместе с призовыми набегает около миллиона евро — неплохо для 24-летнего парня.

Известность

В 2005 году норвежское телевидение сняло о шахматном вундеркинде документальный фильм "Принц шахмат". Магнуса охотно приглашают на ток-шоу в различных странах. В голливудском блокбастере "Стартрек: Возмездие" Карлсен должен был сыграть гроссмейстера из далекой галактики (приглашение пришло непосредственно от режиссера картины Джея Джея Абрамса), но, увы, помешала американская бюрократия: Магнус не успел получить рабочую визу.

Форма

Магнус играет в футбол, теннис и баскетбол, зимой ходит на лыжах — с телом у него все в порядке. К тому же он не замкнут, как другие шахматисты: с удовольствием позирует для фото и публикует селфи в интернете. Маркетологи голландского производителя модной одежды G-Star решили, что нетипичный шахматный гений будет неплохо смотреться на рекламных постерах — и сделали его лицом рекламной кампании в 2010 году. Коллегой по съемкам у Магнуса тогда была Лив Тайлер. Очевидно, шахматист, которого некоторые называют норвежским Джастином Бибером, неплохо справился с ролью: в 2014-м G-Star вновь предложила Магнусу сняться в рекламе, поступившись своим принципом никогда не приглашать мужскую модель дважды. На этот раз партнершей Карлсена стала актриса и модель Лили Коул.

Даад Мурад Абдул Рахман

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ДЕТИ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

ЖЕНЫ: 4

ДЕТИ: 94

ВОЗРАСТ: 67 ЛЕТ

СТРАНА: ОАЭ

ДОСТИЖЕНИЯ: МУЖЧИНА С НАИБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ДЕТЕЙ НА ПЛАНЕТЕ

Мужчина рожден не для счастья, а для максимального распространения своей ДНК" — это любимая поговорка биологов-женщин. А мы и не спорим (особенно со второй частью шутки), тем более что чемпион в этом деле уже определился. Даад Мурад Абдул Рахман — настоящая машина для размножения: у него 94 ребенка, и даже в 67 лет он делает все, чтобы это число продолжало расти.

Это самое "все" он делает по шесть раз в день. Впрочем, оставим правдивость этих слов на его совести. У нас больше уважения вызывает другое — этот суперпапа никого из детей не бросил и умудряется обеспечивать всю семью, общая численность которой давно перевалила за 100 человек.

Даад Мурад Абдул Рахман был женат более 20 раз, но всегда следовал своей вере и не имел более четырех жен за раз, как и положено исламу. Остальные, как он выражается, "на пенсии" — в разводе. Это не значит, что Даад никак о них не заботится — у каждой есть дом и машина. Всего же в его хозяйстве 17 домов и 17 автомобилей. Впрочем, большинство из них купил не сам отец-молодец — это подарки различных государственных компаний, которые оберегают национального героя и помогают ему растить его маленькую армию.

Кроме недвижимости и подарков Мурад Абдул получает специальную пенсию от правительства и избавлен от платы за электричество и воду во всех своих домах. По большому счету ему и делать-то больше ничего не надо, кроме как выполнять супружеский долг да подбирать жен на будущее.

Они у него все как минимум в два раза моложе. При этом последние одна-две обычно еще без детей, что удобно: "Нас ничто не отвлекает", — довольно улыбается Даад, опираясь на костыль. Этот старый солдат, похоже, знает все слова любви. Он действительно служил в армии, но, потеряв в 1995 году в аварии ногу, вышел на пенсию и полностью отдался любимому делу.

Кстати, у его детей много не только братьев и сестер, но и дядей по папиной линии. Отец Даада вырастил 27 детей от 4 жен — такая плодовитость у них в крови. Если же господин Рахман унаследовал от родителя еще и долголетие, то страшно представить, сколько в итоге будет у него отпрысков. Ведь папа Даада умер в 110 лет!

Любить по-русски

52-летний Александр Шишкин из Новоусманского района Воронежской области отрожавших свое жен "на пенсию" не отправлял. Тем более что супруга у него всю жизнь одна — Елена. Зато детей аж 20 и все родные. 9 сыновей и 11 дочерей. Увы, но самой многодетной семье России 17 домов и 17 машин никто не дарит. Так что достижение Шишкиных вызывает еще больше уважения, чем подвиги Рахмана. И родили сами, и вырастят.

Андерсон Силва

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ММА

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

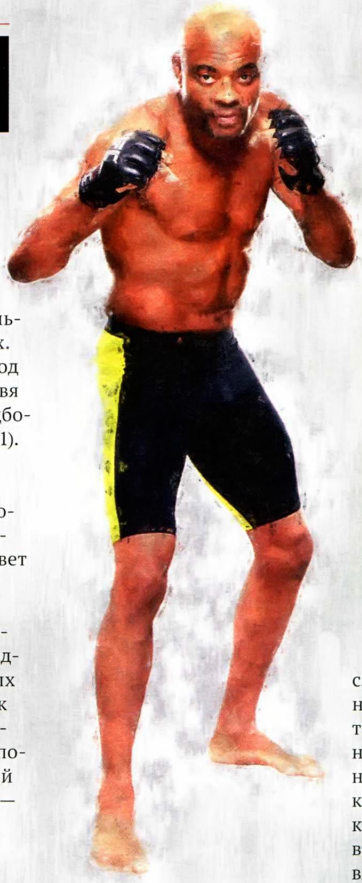
РОДИЛСЯ: 14.04.1975

РОСТ: 188 СМ

ВЕС: 84КГ (ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ — СРЕДНИЙ ВЕС)

СТРАНА: БРАЗИЛИЯ

ДОСТИЖЕНИЯ: 33 ПОБЕДЫ В 39 ПОЕДИНКАХ. РЕКОРД UFC* ПО ЧИСЛУ ЗАЩИТ ТИТУЛА ЧЕМПИОНА ПОДРЯД (10 — В ПЕРИОД 2006–2013 ГГ.). САМАЯ ДЛИННАЯ В ИСТОРИИ UFC БЕСПРОИГРЫШНАЯ СЕРИЯ (16 БОЕВ)



Его карьера в ММА началась в 1997 году — раньше, чем у нашего Федора Емельяненко, — и не закончилась до сих пор. За 18 лет Андерсон "Паук" Силва не раз признавался лучшим бойцом всех весовых категорий и даже лучшим бойцом всех времен.

Можно любить и уважать великих борцов в ММА. Но надо признать: именно "ударники" делают тут шоу. И мало кто из них может сравниться по этой части с Андерсоном Силвой.

Дерется так, будто он боевой робот шаловливого подростка, орудующего джойстиком: дразнит соперника, уходя от ударов, как Нео от пуль, устраивает авантюрные размены и, наконец, отправляет противников в нокауты такими ударами, которые, кажется, бывают только в компьютерных играх.

Доля секунды — и из-под его рук вылетает нога, ставя точку в бою прямым в подбородок Виктору Белфорту (1). Мощный прыжок — и вот уже колено крушит лицо Рича Франклина (2). Неуловимое движение — и атомный локоть Силвы гасит свет для Тони Фрикланда (3).

Конек Андерсона — именно такие яркие победы нокаутами. Только в одном UFC из 33 выигранных этим бразильцем боев так закончились 20. Неудивительно, что 12 раз Силва получал призы UFC за самый зрелищный бой турнира — и это тоже рекорд.

Правда, последние два поединка Силва проиграл: оба — в 2013 году и оба против Криса Вайдмана. Есть и еще одна общая черта у этих боев — закончились они странно, но незабываемо.

В первой схватке (6 июля) Андерсон откровенно довыпендривался: опустив руки, стал дразнить соперника, подставляя лицо под удар и пытаясь защищаться одними уклонами, как уже делал это в бою против Форреста Гриффина. В тот раз трюк сработал и ринувшийся вперед Гриффин получил встречный такой силы, что просто рухнул на пол. В этот же раз кулак Вайдмана настиг наглеца.

Легенда о легенде

ЖОРЖ СЕН-ПЬЕР, ЛЕГЕНДА ММА, ГЕРОЙ ОБЛОЖЕК MEN'S HEALTH (США, ФРАНЦИЯ, ИТАЛИЯ, АВСТРАЛИЯ, ТУРЦИЯ, ПОЛЬША):

"Силва, несомненно, лучший на все времена. И до сих пор, я думаю, лучший боец ММА. Великого чемпиона всегда можно узнать по тому, как он возвращается после поражения. Андерсон уже доказывал, что умеет делать это очень убедительно".

Матч-реванш (28 декабря) сложился еще жестче. Силва нанес по ноге Криса лоу-кик такой чудовищной силы, что не выдержала его собственная кость. Голень, как резинка, обвила колено противника, и Андерсон с криком повалился на ринг. Если ты не видел этот бой, лучше и не смотри — вид этого жуткого перелома может отправить в нокаут даже зрителя. Что ни говори, но Силва даже проигрывает зрелищно.

Весь последний год Андерсон восстанавливался и тренировался: его кулаки сказали еще не все. 31 января 2015 года в турнире UFC 183 Паук вернется в октагон, его противник — экс-чемпион Strikeforce в полусреднем весе Ник Диаз (27 побед / 9 поражений). Этот поединок называют одним из главных боев наступающего года. Не пропусти!

*Ultimate Fighting Championship — главная организация, проводящая турниры по правилам ММА.

Сергей Крикалев

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ПОКОРЕНИЕ КОСМОСА

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 27.08.1958

РОСТ: 182 СМ

ВЕС: 69 КГ

СТРАНА: РОССИЯ

ДОСТИЖЕНИЯ: РЕКОРД ГИННЕССА ПО СОВОКУПНОМУ ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ В КОСМОСЕ — 803 ДНЯ. ОБЛАДАТЕЛЬ ЗВАНИЯ "ГЕРОЙ РОССИИ". ИНЖЕНЕР-МЕХАНИК, КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК (2008). ЧЕМПИОН МИРА В КОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ ПО ПИЛОТАЖУ НА ПЛАНЁРАХ (1997)

В мае 1991 года Сергей Крикалев вылетел на станцию "Мир" советским космонавтом, а вернулся в марте 1992-го уже российским. Но тому, кто за шесть своих экспедиций в общей сложности провел в космосе 803 дня, надо быть готовым к любым сюрпризам. Чтобы описать все дни, проведенные Крикалевым на орбите, потребовалась бы целая книга, поэтому мы выбрали всего пять дней.

27.07.1991 Сергей Крикалев и Анатолий Арцебарский — третий месяц на станции "Мир". И сейчас они проводят уже шестой за экспедицию выход в открытый космос. Они собирают 15-метровую мачту на астрофизическом модуле "Квант". Когда работа выполнена, космонавты преподносят сюрприз ЦУПу — закрепляют на конце мачты флаг СССР, тайком захваченный на станцию. Автобус, который возит экипажи на стартовую площадку, всегда делает остановку в поле. Там перед полетом Юрий Гагарин пописал на дорожку, и с тех пор такой "питстоп" — традиция. Именно в этот момент космонавты и спрятали в скафандр заранее заготовленное знамя, и вот теперь оно развернуто в 350 км над Землей. К сожалению, на этом сюрпризы не заканчиваются. Крикалев с напарником уже более шести часов работают вне станции, и в скафандре Арцебарского не выдерживает система вентиляции. Стекло запотевает, когда космонавт находится на самом краю многометровой фермы. С огромными трудностями Сергею Крикалеву удается эвакуировать товарища на станцию. Помнишь фильм "Гравитация"? Вот примерно в такой ситуации и был наш герой.

10.10.1991 В этот день бортинженер Сергей Крикалев должен был прилететь из космоса. Но он "немного задержится" на орбите и вернется домой лишь 25 марта 1992 года. Советский Союз распался, финансирование космоса сократили. Пришлось спешно перекраивать все планы: четыре запланированные экспедиции ужимают до двух, и ни в одной из них не нашлось места для нового бортинженера. Так что Крикалеву пришлось ждать сменщика; в общей сложности его "смена" продолжалась 311 дней 20 часов 54 секунды. За свой первый полет (1988) Сергей получил звание Героя Советского Союза и был награжден медалью "Золотая Звезда", за этот ему присвоили звание Героя РФ.

6.02.1994 На шаттле Discovery выходит из строя система вентиляции: "Хьюстон, у нас проблема!" — сообщают американцы. К счастью, на борту американского челнока впервые в истории находится русский космонавт. Его такими мелочами не напугаешь: пока астронавты ждали инструкций от руководства, Сергей устранил поломку.

2.11.2000 Сергей вместе с Юрием Гидзенко и Уильямом Шепердом изо всех сил пытаются открыть люк в служебный модуль "Звезда". Люк не поддается, космонавты выглядят как герои сказки про репку. Наконец ручка поворачивается; за люком — темное помещение длиной 7,7 м. Это первый кирпичик того, что скоро станет Международной космической станцией (МКС). Космонавты зажигают свет, запускают системы подачи воды, включают туалет. Первый экипаж МКС проведет еще две недели в строгих спартанских условиях. А мимо будет пролетать огромная станция "Мир", на которой есть душ и даже баня...

6.08.2005 Крикалев становится рекордсменом по времени, проведенному в космосе. Идут его 748-е сутки на орбите, а значит, прошлое достижение, которое с 1999 года держал бортинженер Сергей Авдеев, пало. До приземления Крикалеву остается еще 55 дней.

Уильям (Билл) Генри Гейтс III

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ОСНОВАТЕЛЬ MICROSOFT, СПАСИТЕЛЬ МИРА

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 28.10.1955

РОСТ: 170 СМ

ВЕС: 65 КГ

СТРАНА: США

ДОСТИЖЕНИЯ: ПЕРВЫЙ НОМЕР В СПИСКЕ БОГАТЕЙШИХ ЛЮДЕЙ МИРА — 2014 ЖУРНАЛА FORBES ($81,2 МЛРД)

Кто-то говорит, что наш успех зависит от того, что в нас вложили родители, другие утверждают, что за каждым состоявшимся мужчиной стоит умная женщина, впрочем, существует еще и такая теория, что лучший стимул для развития — наличие сильного соперника. Мы проверили эти утверждения на мегауспешном Билле Гейтсе. Выбирай свою версию. Итак, Гейтс так богат, потому что...

...мама помогла

Известный тебе носатый очкарик — не первая модель Билла Гейтса, а версия 3.0. И его дедушку, и папу звали так же. Но, видимо, именно к выпуску третьей версии в этом продукте были исправлены недоработки и уязвимости первых образцов. Причем исправлены с помощью производителя — мамы. Мэри Максвелл Гейтс была президентом исполнительного комитета в транснациональной корпорации United Way International, где заседала бок о бок с двумя людьми, в разное время руководившими IBM, — Джоном Опелем и Джоном Эйкерсом. Многие подозревают, что существует прямая связь между этим фактом и тем, что в 1981 году компания Билла-младшего заключила выгодный контракт с IBM. Компьютерный гигант мало того что согласился использовать операционную систему Microsoft в своей продукции, так еще и обязался выплачивать Гейтсу деньги за каждый проданный PC с его софтом.

...воровал яблоки

Стив Джобс и Билл Гейтс познакомились в 70-е. Молодых и помешанных на компьютерах предпринимателей то тянуло друг к другу, как магнитом, то раскидывало в разные стороны, словно у одного из магнитов резко поменялась полярность. Самая простая версия развития их непростых отношений выглядит так: Билл завидовал тому, что у Стива все выходило легко и элегантно — и компьютеры, и операционные системы, и даже мультфильмы. Говорят, что Гейтс, первоначально занимавшийся написанием программ для Apple, многое скопировал из этой операционной системы для создания своей Windows. Может, это и так, но куда более точно известно, что, когда Apple была в глубоком кризисе, Гейтс пришел на помощь и фактически спас компанию Джобса: в 1997 году Билл и Microsoft инвестировали $150 млн. Тогда же были разработаны версии Microsoft Office, Internet Explorer и другого софта MS для MacOS. Как бы там ни было, до последних дней Стив Джобс очень уважал своего коллегу из Microsoft, хоть и не упускал возможности подколоть его.

...ему велела жена

В 2005 году журнал Times назвал "Человеком года" Билла и его жену Мелинду вместе. Вот уж действительно — "одна сатана". Мелинда Гейтс, хоть всю жизнь и остается несколько в тени Билла, никогда не была домохозяйкой. Выпускница Университета Дьюка и Школы бизнеса Фукуа, она всегда в курсе всех дел Гейтса и очень умело корректирует его решения. Так, нынешнее увлечение Билла благотворительностью — практически полностью ее заслуга. То есть именно Мелинде мы должны сказать спасибо за то, что миллиардер №1 за последние годы раздал более $30 млрд: спас Индию от полиомиелита, обеспечив прививками 250 000 000 детей, сделал огромный вклад в борьбу с голодом в Африке и малярией и все чаще грозится победить саму смерть. "Я очень расстроюсь, если в течение следующих 25 лет мы не снизим смертность на 80%", — говорит Билл.

Денис Цыпленков

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: АРМРЕСТЛИНГ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 10.03.1982

РОСТ: 186 СМ

ВЕС: 135 КГ

СТРАНА: РОССИЯ

ДОСТИЖЕНИЯ: 2-КРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ТУРНИРА NEMIROFF WORLD CUP (2010–2011). ДВУКРАТНЫЙ АБСОЛЮТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ТУРНИРА A1 RUSSIAN OPEN (2012 И 2013 ОБЕИМИ РУКАМИ). ПОБЕДИТЕЛЬ (ЛЕВОЙ) И СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР (ПРАВОЙ) A1 RUSSIAN OPEN 2014

В мире армрестлинга долгие годы была одна непререкаемая сила — американец Джон Брзенк. Сегодня все не так очевидно: затянувшуюся борьбу за лидерство ведут украинец Андрей Пушкарь и россиянин Денис Цыпленков. Пока перевес на стороне Дениса — по крайней мере, в личных встречах претендентов победителем чаще выходит он.

Цыпленков родился в 1982-м — в тот год Брзенк выиграл свой первый чемпионат мира. С 5-го по 9-й класс Денис занимался гиревым спортом, пока Джон доводил число своих мировых чемпионств до 15. Потом у нашего богатыря было пять лет занятий силовым экстримом, а Брзенк успел стать 26-кратным чемпионом мира. Не удивительно, что, когда Цыпленков всерьез занялся рукоборством, его главной мечтой стала победа над легендой из США.

Мечта осуществилась только с третьей попытки — в 2010 году. 135-килограммовый Цыпленков тогда на радостях прыгал по сцене, размахивая своими нечеловеческими руками.

Руки эти — феномен: запястье в обхвате 24 см, бицепс — 62 см, не у каждого ноги такого размера. Денис легко рвет цепи. А пальцами — колет грецкие орехи, сжимая их, как в тисках, или щелкая убийственной силы щелбанами. Но есть для него орех покрепче грецкого. Например — Андрей Пушкарь.

Он, как и Брзенк, потомственный армрестлер (папа был чемпионом города), и все детство Андрей тренировался с одной целью — выиграть у отца. Победа пришла к нему уже в 14 лет, когда разница в весе между старшим и младшим Пушкарями составляла 35 кг. Четырьмя годами позже Пушкарь становится чемпионом мира, потеснив на этом посту Брзенка. Говорили, что теперь начнется его эпоха, но тут из пауэрлифтинга пришел Цыпленков и в армрестлинге началось соперничество двух титанов.

Дуэль равных — всегда удовольствие для зрителя. Но не всегда равные подходят к ней в одинаковом состоянии. Формула проведения российского турнира A1, собравшего в прошлом году все сливки армрестлинга, такова, что все бои идут в один день и, если у одного из финалистов предыдущая схватка прошла легко, а другой еле выжил, силы будут неравны.

Так и вышло в соревнованиях на правых руках: Цыпленков дошел до финала через тяжелейший поединок с Дейвом Чаффи (США), Пушкарь же легко победил разменявшего шестой десяток Брзенка. В итоге правой Андрей выиграл у Дениса, отыгравшись за поражение весной 2014-го на открытом чемпионате России. Но на левых руках победа осталась за Цыпленковым.

Интересно, как это соперничество будет развиваться дальше. Особенно если в армспорт вернется бобслеист и 9-кратный чемпион мира по армрестлингу Алексей Воевода.

Куда руки девать?

В прошлом году мировой армрестлинг поразила организационная чехарда. Сначала, впервые за 15 лет, был отменен легендарный украинский Nemiroff World Cup, куда слетались сильнейшие со всего мира; затем — провален чемпионат мира в Вильнюсе, где у организаторов не оказалось даже медалей для победителей. В итоге главным стартом стал состоявшийся уже в третий раз московский A1, собравший лучших армрестлеров мира, включая американских рукоборцев. И тут неуместна поговорка "на безрыбье" — на A1 был объявлен самый большой призовой фонд в истории армрестлинга ($113 000).

Сакари Момои

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

РОДИЛСЯ: 05.02.1903

СТРАНА: ЯПОНИЯ

ДОСТИЖЕНИЯ: САМЫЙ СТАРЫЙ МУЖЧИНА, ЖИВУЩИЙ НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ. 58-Й В ОБЩЕМ СПИСКЕ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

За 111 лет он пережил огромное количество великих мужчин, великих империй и даже биологических видов. Сакари Момои — старейший мужчина на Земле и один из 29 японцев в списке 77 самых возрастных жителей планеты. Хочешь увидеть, как будет выглядеть мир в 2100 году? Перенимай опыт!

Ноябрь 2014 года. Сакари Момои сидит перед телевизором и смотрит схватку двух йокодзун: вот уже более ста лет сумо — его любимый вид спорта. На экране происходит незабываемое: великий чемпион (йокодзуна) Хакухо становится вторым человеком в истории, кому удалось завоевать Императорский кубок 32 раза! До него подобное достижение покорялось лишь йокодзуне Тайхо в 60-е. Сакари Момои тогда так же сидел перед телевизором, только было ему не 111, а всего-то 60 с небольшим. Мальчишка!

С тех пор все в мире стало иным. Но есть и неизменные вещи. Во-первых, Момои и тогда, и сейчас прожил дольше, чем большинство соотечественников (в середине прошлого века мужчины в Японии жили в среднем 51 год, сегодня — 79). Во-вторых, и тогда, и сейчас величайшие борцы сумо не были японцами: Тайхо — это Иван Борышко, наполовину украинец; Хакухо — монгол Мунхбатын Давааджаргал (о нем мы рассказывали тебе в 2009-м). Возможно, дело в том, что профессиональный спорт сам по себе чужд японскому отношению к жизни? Японцы помешаны на спорте, но только на том, который дает здоровье. Они бегают и быстро ходят, занимаются гимнастикой и единоборствами в парках, но в спорт высоких достижений ввязываются неохотно. Известно же, что он губит здоровье? Так зачем, скажем, метать молот, если понятно, что уже к середине жизни с этим придется завязывать? Японский ум всегда выбирает более долгую, но качественную дорогу.

Даже все то, что тебя забавляет в них, на самом деле делает их сильнее. Так, японцы помешаны на марлевых повязках, которые надевают при малейшем недомогании: они приучены к тому, чтобы не просто слушать, но и беспрекословно выполнять все рекомендации врачей. А если вспомнить толпы японских старичков с фотоаппаратами, окружающие любую достопримечательность в любом уголке мира? И в этом тоже их сила. У нас на старости лет принято жить по инерции. У них — нормальная история, когда люди за 70 поступают в университеты, учатся танцевать и водить, заводят новые хобби и тусуются в компаниях ровесников. “Я, может, только жить начинаю: на пенсию выхожу!” — так говорил почтальон Печкин. Вот и Сакари Момои заканчивать жить не спешит: “Хочу прожить еще два года”.

Действительно, ему еще есть к чему стремиться. Например, к тому, чтобы опровергнуть известный факт, что на этой планете дольше японцев живут только японки. На данный момент самый старый мужчина Земли моложе 57 ныне здравствующих женщин, во главе которых соотечественница Сакари Момои — жительница Осаки Мисао Окава родилась вообще в позапрошлом веке (5 марта 1898 года). ■

Удачная конструкция

Группа американских ученых под руководством геронтолога Брэдли Уилкокса провела генетические исследования феномена японского долголетия. Изучив ДНК 3741 японского мужчины старше 95 лет, исследователи выдвинули предположение: скорее всего, причиной предрасположенности к долголетию является особо удачная мутация гена FOXO3A — она была отмечена у 100% испытуемых.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK.RU, ФОТОХРОНИКА ТАСС, UNIVERSAL, CIPLENKOV.RU

СКАЖИ “А-А-А-А-А-А-А-А!”

Соседи решат, что у тебя в спальне душат медведя, а ты — что это был лучший секс в твоей жизни. Пришло время пошуметь в постели, приятель.

ТЕКСТ: ПЕТР ЛЕСНИЧЕНКО
ФОТО: MIKO LIM

СЕ НАЧАЛОСЬ, КАК ЭТО БЫВАЕТ У СТУДЕНТОВ. КАТЯ ВСТРЕТИЛА ЛЕШУ НА ВЕЧЕРИНКЕ ОБЩИХ ДРУЗЕЙ; ОН НЕ ЗАМЕДЛИЛ отвесить комплимент ее улыбке, а затем и заднице. Пару пластиковых стаканчиков спустя они уже сдирали одежду друг с друга в Лешиной постели. А затем веселье вдруг оборвалось: болтун с вечеринки будто язык проглотил.

“Он не издавал ни звука, — вспоминает Катя. — Я слышала все, включая топчущихся на подоконнике голубей, но только не его”. И это действовало на нервы. Как и большинству женщин, Кате в такой момент нужна обратная связь, хоть что-нибудь — хрип, вздох, “да, да, не останавливайся”. “Мне нравится слышать, как мужчина постанывает, шепчет мое имя — что-то, чтобы я поняла, что он близок к оргазму”, — всплескивает руками она. Катя такая не одна, но и Леша — не исключение. Миллионы мужиков переходят в беззвучный режим, чуть только приступают к делу. Вот данные из недавнего опроса: 94% женщин признаются, что в спальне они “громче своих партнеров”.

Ну ладно, стоит уточнить, что исследование проводил британский секс-шоп Lovehoney. Но ученые согласны: все так и есть. У них даже имеется специальный термин для постельных звуков: “женская копулятивная вокализация” (“мужской” версии термина не существует). “Женщине проще, чем нам, предстать перед партнером чувственной и беззащитной; она готова показать, как ею можно вертеть и где у нее те самые “слабые места”, — объясняет психолог Джим Пфаус из Университета Конкордия (Канада).

Но и у тебя есть повод открыть рот. “Интенсивность ощущений, яркость переживаемого опыта — все это напрямую зависит от того, сколько органов чувств ты задействуешь”, — говорит сексолог Кристен Марк из Университета Кентукки (США). Ясно тебе, мужик? Не только “тот самый” орган, но и уши, нос, голосовые связки... Похоже, тебе нужен мастер-класс. Что ж, получай.

78%

ЖЕНЩИН ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО "ГРЯЗНЫЕ СЛОВЕЧКИ" В СПАЛЬНЕ ВОЗБУЖДАЮТ

ПРИШЛА НА КРИК

Читательницы Women's Health — о стонах в постели.

64%

ПОЛАГАЮТ: ЧЕМ ГРОМЧЕ СЕКС, ТЕМ ЛУЧШЕ

9%

СЧИТАЮТ СЕКС БЕЗ ЗВУКА КРАЙНЕ ВОЗБУЖДАЮЩИМ

67%

УВЕРЕНЫ: ТИШИНА УМЕСТНА, ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЫ БОИТЕСЬ БЫТЬ ЗАСТУКАННЫМИ

23%

КРИВЯТ НОСЫ: ТИШИНА В ПОСТЕЛИ ВЫЗЫВАЕТ ДИСКОМФОРТ

1

ГДЕ-ТО В ГЛУБИНЕ ДУШИ ЕЕ СМУЩАЕТ ОТКРОВЕННОСТЬ В ПОСТЕЛИ

● ПРАВДА ● ЛОЖЬ

24-летняя Алена до сих пор дословно помнит сообщение, которое как-то вечером получила от своего приятеля Димы: "Я всегда думал, что секс с тобой был бы лучшим в моей жизни". Это было ровно то, что Алене хотелось услышать. "Я позволю тебе делать все, что захочешь", — ответила она, томно вздохнув. Пару дней переписка становилась все горячее, а потом они встретились в баре.

"Я хочу трахнуть тебя", — прорычал он, прижав ее к стене. Вскоре они оказались у Димы дома, и он уже не замолкал: "Я хочу стянуть с тебя трусики и целовать ТАМ". И все такое прочее. Алена не могла наслушаться: "Психологи утверждают, что у меня А-тип личности*, мне трудно потерять контроль над собой. Когда партнер говорит мне, что делать, — это так возбуждает!"

Откровенные разговоры о сексе сегодня повсюду, куда ни глянь. Последний альбом Ники Минаж заставил покраснеть больше людей, чем анекдоты твоего папы. В топах телерейтингов — сериалы, разговаривающие о сексе со всеми его естественными неопрятностями и неудобствами (посмотри эпизод-другой "Девчонок", они же Girls).

"Это интересный культурный сдвиг, — считает Валери Петерсон, специалист по коммуникативным проблемам. — С одной стороны, звуки и разговоры всегда были важной частью секса. С другой — нам с детства говорили, что все слова, которые обозначают органы и действия в сексе, — "грязные". Этот парадокс, противоречие — назовите, как хотите, — очень мешал". Глубокая связь между двумя людьми невозможна без доверия. "А говорить свободно во время секса — это и значит доверять друг другу. Ура, наконец это перестало быть стыдным", — продолжает Валери.

Подходящие слова, произнесенные в нужный момент, способны снести всякие границы. И когда это произойдет, ты удивишься, как окрепла ваша связь.

Возьмем, к примеру, молодоженов Антона и Таню. В целом Татьяну устраивало, что Антон всегда вежлив и сдержан. Но в постели ей хотелось чего-то другого. "Однажды вечером мы выпили лишнего, и он совершенно неожиданно заявил что-то вроде "Тебе нравится этот член. Ты хочешь только этот член", — вспоминает Таня, закатывая глаза. — Это было так на него непохоже! Но от его властного тона я просто потеряла голову".

"Мы — особенно мужчины — подсознательно боимся показать, что чего-то хотим, что именно нам нравится. Боимся, что кто-то над нами посмеется, боимся утратить контроль над ситуацией, боимся, что партнер сможет нами манипулировать, — говорит все та же Петерсон. — Поэтому, когда ты откровенно сообщаешь о своих желаниях, это потрясающе; это значит, что ты полностью раскрылся перед этой женщиной".

*Теорию о разделении людей на А- и Б-тип личности предложили Мейер Фридман и Рэй Розенман около 30 лет назад. Вбей их имена в интернет-поисковик, чтобы узнать подробности.

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ СЛЫШАЛИ ОТ ПАРНЕЙ:

- "Ты делаешь это потрясающе".
- "Я хочу тебя".
- "У меня встает от одной мысли о тебе".
- "Я и не знал, что ты способна на такое".

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ СЛЫШАЛИ ОТ ПОДРУГ:

- "Я возбуждаюсь от одного звука твоего голоса".
- "С тобой я чувствую себя диким животным".
- "Завтра у меня будет забавная походка".
- "Не знаю, чем я занималась, пока не встретила тебя".
- "Не могу поверить, какой он большой!"

Источник: опрос аудитории Men's Health и Women's Health

58%

ЖЕНЩИН ХОТЯТ, ЧТОБЫ МУЖЧИНА БЫЛ ГРОМЧЕ В СПАЛЬНЕ

39%

ЖЕНЩИН НЕ ВОЛНУЕТ, ЧТО ИХ КРИКИ МОГУТ РАЗБУДИТЬ СОСЕДЕЙ

2

ПАРЫ, КОТОРЫЕ КРИЧАТ ВМЕСТЕ, ОСТАЮТСЯ ВМЕСТЕ

● ПРАВДА ● ЛОЖЬ

Впрочем, с откровенностями нужно быть осторожным: что заведет одну, может просто высушить другую. Да и ты можешь от неумения сорваться на детский лепет вместо властного рыка. Вот твое задание на дом: потренируйся в откровенных и даже умеренно пошлых высказываниях. Секс-терапевт Сари Купер предлагает выражаться вслух во время мастурбации (в одиночку!) либо повторять за актерами во время совместного просмотра порно, как бы нелепо это ни выглядело. А как быть, если разговоры не получаются? Ответ есть и на этот вопрос.

Начнем издалека. Вот тебе неплохой совет: никогда не сравнивай свою женщину с обезьяной. Да и мы не будем. Самки шимпанзе (наши ближайшие родственники в мире животных) тоже кричат во всю ивановскую во время совокупления. Но вот зачем? Ученые полагают: чтобы позвать еще гостей и спровоцировать самцов на конкуренцию. Те соревнуются за право оставить потомство, а передают самке свои гены только самые сильные и напористые. Могут по очереди (а самка потом сама выберет, от какого из полученных сперматозоидов забеременеть). А могут и подраться у входа, так что самцы, уже получившие доступ к телу, быстрее эякулируют, когда партнерша орет. Понятно — чтобы успеть до прибытия других претендентов.

Но наши самки в спальне кричат не затем, чтобы сообщить соседям о своей овуляции. А просто потому, что стоны — это более простой и комфортный способ продемонстрировать, что все идет хорошо, чем словесные указания партнеру. А что в этот момент должны делать мы? Отвечает 29-летняя Мария: “Вряд ли вопить. Небольшой стон, учащенное дыхание, когда я меняю позу или темп. Это обнадеживает”. “Особенно здорово, если вы синхронизировали ваши вербальные и невербальные сигналы! — добавляет профессор психологии Дженнифер Селлер. — Пары, у которых в постели совпадает стиль коммуникации, обычно наиболее близки”.

3

ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ, ЧТОБЫ МУЖЧИНЫ ВЕЛИ СЕБЯ ГРОМЧЕ В ПОСТЕЛИ

● ПРАВДА ● ЛОЖЬ

Еще одно предупреждение: чересчур громкие звуки или слишком высокие ноты в твоем исполнении могут выглядеть не слишком мужественно. “Однажды я была в постели с довольно крепким парнем, — вспоминает уже знакомая тебе Мария, — он не стонал, нет, он визжал, как маленькая девочка, у которой воздушный шарик лопнул. Конечно, это была встреча на один раз”.

Совет: прислушайся к звукам, что издает в постели твоя крошка, и просто повторяй за ней (чуть тише и ниже, в конце концов, ты же самец!).

Все эти “о да!”, “о господи!” и “уничтожь эту киску, ты, дикий медведь!” — сокровенный язык, известный только вам двоим. Крики наслаждения создают “петлю обратной связи”, чем экспрессивнее один, тем больше заводится другой. Вдобавок тот факт, что вас кто-то может услышать, поддает перчинки в это занятие. “Страх быть пойманным делает секс более захватывающим”, — говорит банальности Джастин Лемиллер, психолог Гарвардского университета (только вспомни, каким огненным был секс дома у твоей первой любви, пока ее отец за стенкой смотрел телевизор). Чем меньше тебя волнует, что кто-то может вас подслушать, тем лучше: “Раскованность, особенно с партнершей, которой ты доверяешь, является одним из величайших наслаждений в сексе”, — не унимается Лемиллер. Ну или сдерживайся, не давай себе получать удовольствие здесь и сейчас — и рано или поздно это обрушит твое либидо.

Оля и Денис знают про тихий секс как никто. У них трое маленьких детей, и поэтому заниматься любовью они привыкли бесшумно. Но в какой-то момент, выбравшись на каникулы, они сняли детям отдельный номер. И уже час спустя их соседи по отелю долбили в стенку, требуя тишины. Не-е-ет, не сегодня.

“Секс был тем лучше, чем громче мы себя вели, — вспоминает Оля, — это было потрясающе — потерять над собой контроль”. ■

ЯЗЫК

Никак не можешь решиться на смачное словцо в постели? Следуй нашему плану.

НЕ СПЕШИ

Не стоит строить из себя грязного мачо на первом же свидании. “Свобода говорить пошлости в постели рождается из доверия и ощущения глубокой связи, — загибает пальцы Мадлен Кастелланос, секс-терапевт из Нью-Йорка, — и нужно время, чтобы построить все это”.

НАМЕТЬ ЦЕЛЬ

Большинство женщин стесняется той или иной части своего тела. Обрати внимание, какое место она прикрывает рукой, а какое оставляет открытым, когда раздевается. “Если она смущается своего живота, но гордится грудью, больше говори о груди”, — подсказывает Кастелланос.

БУДЬ ПРОЩЕ

Никаких приторных эвфемизмов вроде “сахарной пещерки” и “нефритового лотоса”! Приятель, это звучит слишком слащаво даже для профессора социологии Вашингтонского университета Питера Шварца: “Лучше скажи что-нибудь вроде “мне нравится быть внутри тебя”.

НИЖЕ НА ОКТАВУ

Выбери самый низкий из регистров, в котором можешь говорить, не напрягаясь. Женщины запрограммированы откликаться на мужественные черты. Низкий тембр голоса ассоциируется с высоким уровнем тестостерона и намекает на то, что этот парень уверен в себе.

ЖЕНЩИНЫ С САМЫМИ СЕКСУАЛЬНЫМИ ГОЛОСАМИ

Скарлетт Йоханссон

Мила Кунис

Рианна

МУЖЧИНЫ С САМЫМИ СЕКСУАЛЬНЫМИ ГОЛОСАМИ

Джордж Клуни

Дэниел Крейг

Источник: глобальный опрос аудитории Men’s Health и Women’s Health

ФОТО: ABACA PRESS, PA, EPA / ФОТОХРОНИКА ТАСС

ВСЁ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ВРЕДНЫМ

“Я унесу это с собой в могилу” — так ты говоришь, гордясь умением хранить секреты? Унесешь, мы верим, и даже раньше, чем тебе хотелось бы. Потому что секреты убивают.

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН КУРЛОВ

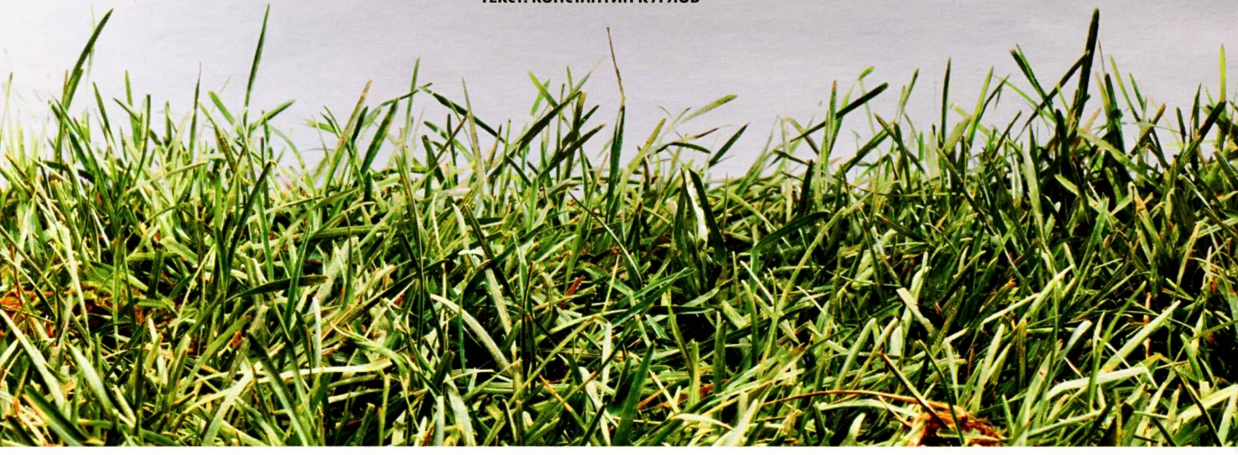


ФОТО: TRAVIS RATHBONE

ФОРМАЛЬНО ОН ЕЙ НЕ ИЗМЕНИЛ. К ТОМУ МОМЕНТУ ЕВГЕНИЙ ВИДЕЛСЯ С КРИСТИНОЙ всего-то несколько раз. И даже эти "свидания" были больше похожи на вечерние дружеские посиделки. Иногда они заканчивались поцелуем в щеку или даже объятием, а иногда — глуповатым ударом ладонью о ладонь, мол, "пока, бро!". И тут на очередной уикенд в городе объявилась давняя приятельница Жени. Разумеется, они "тряхнули стариной" — то есть с удовольствием и без всяких обязательств переспали. Откуда Жене было знать, что Кристина станет любовью всей его жизни, матерью его детей, человеком, от которого он и не подумал бы ничего скрывать?

"Я чувствовал себя ужасно виноватым, — вспоминает Евгений через 15 лет после той истории. — Особенно когда оказалось, что мы влюблены друг в друга".

Он хотел, ему просто нужно было рассказать Кристе о тех выходных. Но сначала такой шаг казался преждевременным, а потом вдруг стало слишком поздно. "Я все накручивал и накручивал себя, и чем дальше, тем более невозможным казалось признание". Он и физически был в ужасном состоянии. Челюсти сжаты, тупая боль позади глазных яблок: "А еще я чувствовал черную дыру в животе, и она постепенно пожирала меня изнутри".

Приравнивать секреты к токсическим веществам додумались еще бородачи в сандалиях, прогуливавшиеся меж мраморных колонн. В III веке н. э. ученый-богослов Ориген назвал секреты "отравой в буквальном смысле этого слова" и единственным противоядием — публичное покаяние. А в 30-х годах прошлого века Oxford Group (предшественница нынешних "Анонимных алкоголиков") превратила идею об исцелении через признание в один из своих самых громких слоганов: "Ты болен настолько, насколько болезненны твои секреты".

Ложь, которая навредила кому-то, а тебе все сошло с рук? Боль, которую ты исподтишка причинил кому-то? Ошибка, в которой стыдишься признаться? В анонимном опросе, проведенном Университетом Айовы (США), 95% респондентов сообщили, что "хранят в своем шкафу один или несколько скелетов". Это общая проблема. А последние исследования ученых доказывают на пра-

ктике то, что древние богословы утверждали лишь теоретически.

"Если только ты не социопат, стыдные секреты неминуемо портят твое здоровье", — говорит психиатр Риф Карим из Университета Калифорнии. "Тут нет никаких сомнений, — соглашается Джеймс Пеннебейкер, психолог Университета Техаса. — Каждый год появляются новые свидетельства того, какому риску мы подвергаем свое здоровье, утаивая негативную информацию".

Если конкретно: исследователи, например, обнаружили, что необходимость хранить тайну вызывает хроническую выработку в организме гормонов стресса, в особенности кортизола. Чем "хорош" кортизол и к чему приводит стресс, MH писал уже сотни раз, так что напомним лишь кратко: проблемы с желудочно-кишечным трактом, артериальным давлением и памятью, ослабление иммунной системы, бессонница и депрессии.

Любой из перечисленных пунктов может стать гвоздем в крышку твоего гроба. "И причина тут — не муки совести, — поясняет нейрохирург Гопал Чопра из Университета Дьюка (США). — Твоему мозгу приходится выделять дополнительные ресурсы для утаивания секрета. Постоянно помнить, кому и что ты врал; "в прямом эфире" отличать сконструированные тобой (с поправкой на твою тайну) мир и ситуацию от того, как обстоят дела на самом деле, — это конфликтная задача, чересчур нагружающая префронтальную кору и миндалевидные тела мозга. Противоречия и приводят к стрессу".

НЕОБХОДИМОСТЬ ХРАНИТЬ ТАЙНУ ВЫЗЫВАЕТ ХРОНИЧЕСКУЮ ВЫРАБОТКУ В ОРГАНИЗМЕ ГОРМОНОВ СТРЕССА, В ОСОБЕННОСТИ КОРТИЗОЛА

Помнится, лет 15 назад некая группа ученых пыталась "взвесить душу" (определить разницу в весе еще живого человека и потом его же трупа). Результат вышел сомнительный. Меньше шума, но больше пользы принес недавний эксперимент исследователей из Университета Тафтса. Они взялись проверить, является ли выражение "груз на душе" метафорой, или оно отражает реальный факт. 40 участников опыта привели к высокому холму, попросили припомнить большой или маленький секрет, а потом оценить, трудно ли им будет взбираться на вершину.

Результат: чем крупнее был секрет у испытуемого, тем круче казался ему холм.

Участники из другой группы тоже вспоминали значимую или несущественную тайну, а потом бросали подушку в цель в трех метрах от них. Почти все люди с крупными скелетами в шкафу показали перелет. Их мозг преувеличивал тяжесть задачи, подсознательно суммируя усилия, нужные для броска подушки, с энергией, которая уйдет на параллельное "поддержание секрета".

И бросок получался мощнее.

Вывод: людям, которые хранят важные тайны, физически тяжелее решать повседневные задачи.

ВПРОЧЕМ, СОВЕСТЬ ТОЖЕ КОЕ-ЧТО ЗНАЧИТ. РАЗБЕРЕМ другой пример из жизни, теперь уже из моей — автора этой статьи. Пару лет назад, в декабре, мы с женой отправились по магазинам за новогодними подарками родственникам и друзьям. Мы потратили немало, но супруга так и не увидела реальную графу "Итого". К моему стыду, я тайком купил себе новую камеру GoPro, пока жена перебирала вешалки в соседнем магазине. Зная, как она не любит, когда я покупаю гаджеты, я под шумок засунул пакет с камерой под сиденье в автомобиле. Жене ничего не сказал.

Я хранил молчание две недели, мучаясь от чувства вины и связанных с ним болей в желудке, — прятал камеру и набирался духу, чтобы признаться. Потом наконец покаялся. Жена лишь немного разозлилась (и, по ее словам, "разозлилась бы еще меньше, если бы я сказал ей сразу"). Я же чувствовал себя так, словно гора свалилась с плеч. И что самое главное, я смог пользоваться чертовой камерой и отснял семейное кино, которое стало хитом праздничных выходных.

Признание работает, Ориген был прав. И это действительно может быть так просто. В 2013 году сотрудник Стэнфордского университета Майкл Слепьян провел жестокий эксперимент: заставил группу добровольцев признаться во всем тем, от кого они хранили секреты. Все 100% добровольцев отметили значительное улучшение физического состояния в последующие несколько дней.

Вот и наш старый знакомый Евгений вспоминает, что было, когда тяжесть его секрета стала невыносимой. Они с Кристи еще были в той фазе отношений, когда можно позволить себе просто поваляться в постели утром в воскресенье; они были сильно влюблены друг в друга и старались проводить вместе все свободное время дня и ночи. Не было никаких сомнений в том, куда все это ведет. И все же... еще был Секрет.

И вот однажды, валяясь в постели, Кристина посмотрела на него пристально и сказала: "Я так рада, что у нас нет секретов друг от друга".

Вот оно.

"Я понял: сейчас или никогда, — говорит Женя. — Рассказал ей. Прямо вот так. Она, конечно, не была довольна, но в целом все прошло довольно нормально".

Ты тоже обратил внимание на это неуверенное "довольно нормально" в его рассказе? С признаниями не все так просто. Когда я поделился своей историей с психологом Дэйлом Ларсоном, его комментарий заста-

СЕКРЕТЫ, ДАЖЕ ВПОЛНЕ БЕЗОБИДНЫЕ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, МОГУТ ВЫТЕСНЯТЬ ИЗ ГОЛОВЫ ВСЕ ПРОЧИЕ МЫСЛИ

вил меня вздрогнуть. "Это классический пример того типа секретов, которые могут наносить вред, — сказал мне Ларсон, профессор Университета Санта-Клары. — Как бы хорошо ни разрешилась ситуация, она нанесла ущерб вашим отношениям".

Тому есть две причины. "Во-первых, наше внутреннее чувство стыда и вины перед близким человеком неминуемо заставляет нас отдалиться от него". Еще в 90-х годах прошлого века было установлено, что секреты, даже вполне безобидные на первый взгляд, могут вытеснять из головы все прочие мысли, "провоцируя психопатологические состояния", — и ты становишься просто невыносим. Все так, да. Припоминаю, что в те две недели я предпочитал дома прятаться за компьютером, делая вид, что меня завалило кучей дел. А еще у меня появилась привычка нервно покачивать ногой под столом. Так же, молчаливо и дергая ногой, я проводил наши совместные ужины. Ничего не скажешь, дружная семья.

"Во-вторых, — неумолимо продолжает доктор Ларсон, — как бы ты ни извинялся, а осадок на душе у партнера останется. Обманул в этот раз — можешь обмануть и в следующий. Так что вслед за признанием должны быть предприняты какие-то действия, доказывающие, что эта ситуация больше не повторится".

Что ж, мы обсудили свою историю с женой. И решили, что оба были неправы. Она мыслит здраво, утверждая, что мойка на кухню взамен треснувшей нам нужнее, чем видеокамера на лоб. Но и я, как мужчина и главный добытчик в семье, иногда имею право на свои удовольствия и игрушки. В общем, в следующий раз я не буду скрывать желания, а она попытается их учесть. Уффф.

Женя, у которого секрет был потяжелее, решил проблему и вовсе радикально — на следующий день после признания сделал Кристине предложение. Больше никаких отдельных "старых приятельниц" — с той бывшей они теперь дружат семьей (и "Кристине она даже нравится").

ЕВГЕНИЮ, В ОБЩЕМ-ТО, ПОВЕЗЛО. ЛЮБОВЬ, ОСОБЕННО яркая на первом этапе отношений, списывает и прощает многое. Все меняется, когда семье много лет и тяжелый грех (измена) случился уже после заключения брачного союза. "Если ты хочешь сделать признание только для того, чтобы очистить совесть, и знаешь, что больше никогда не пойдешь на обман, лучше держи рот — и штаны — на замке", — советует Брюс Стивенс, профессор клинической психологии из Университета Канберры (Австралия). "Если афера уже закончилась и все осталось в прошлом, при этом существует высокая вероятность распада брака, я считаю, признание только навредит обоим", — поясняет он.

И как же ты поступишь с мучающим тебя грузом? (Кстати, упоминавшийся ранее эксперимент Университета Тафтса доказал, что именно неверность — самая тяжелая из личных тайн.) Проблему можно решить, раскрыв секрет кому-то другому, например, психотерапевту — он поможет разобраться с виной и стыдом, а также с более глубокими вопросами, которые, возможно, изначально привели к измене. Не хочешь к терапевту? Тогда вспомни опыты психолога Джеймса Пеннебейкера из Техаса, который потратил два десятилетия на эксперименты с концепцией "Писать, чтобы выздороветь". Участники экспериментов "выливали душу" на бумаге в течение 15–20 минут каждый день четыре дня подряд. Изложение пережитого на письме, говорит Пеннебейкер, позволяет переосмыслить опыт, внести в случившуюся историю "определенную структуру, которую очень сложно понять без слов". "И люди лучше спали после такого общения с бумагой, — продолжает он. — У студентов повышалась успеваемость. Укреплялась их иммунная система. Люди реже обращались к врачам. Месяцы спустя респонденты говорили нам, что этот опыт изменил их жизнь".

А лучше, конечно, вовсе не влезать в истории, которые придется скрывать от других, и не нагружать свою психику никакими тайнами. Но как это сделать — исследователи пока не знают. ■

ТВОЕ БОЛЬШОЕ ОТКРОВЕНИЕ

Готов раскрыть свой секрет, но не можешь (или не хочешь) рассказать его тому, кого обидел? Вот некоторые другие варианты очистки совести.

1. ДОВЕРЬСЯ БУМАГЕ

Опиши свой секрет на бумаге. Плюс этого метода: ты не будешь цензурировать историю, как это неминуемо произойдет, если ты будешь рассказывать ее кому-то. Возможно, ты даже увидишь ее с другой стороны. Минус: облегчение все равно будет не таким полным, как при нормальном признании.

2. ШЕПНИ НА УХО ДРУГУ

"Если, услышав твою историю, он не перестанет уважать тебя — это много значит", — говорит Тамара Афифи из Университета Айовы, специализирующаяся на изучении коммуникативных проблем. — Минус метода: даже самый близкий друг может признать, что ты — да, козел. От этого станет только хуже".

3. РАССКАЖИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ

Плюс: все сказанное на кушетке является конфиденциальной информацией, свободной от осуждения, чтобы ты мог раскрыться. Более того, тебе помогут обнаружить причины, лежащие в основе секрета, и понять, как они влияют на твою жизнь. Минус: это стоит немалых денег.

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

34

СМ В ЭРЕГИРОВАННОМ СОСТОЯНИИ — РАЗМЕР ПЕНИСА АМЕРИКАНСКОГО АКТЕРА И ШОУМЕНА ДЖОНА ФАЛКОНА, ЭТО РЕКОРД СРЕДИ ЖИВУЩИХ НЫНЕ ЛЮДЕЙ. О ДРУГИХ ПОВОДАХ ДЛЯ МУЖСКОЙ ГОРДОСТИ ЧИТАЙ НА СТР. 78

2039

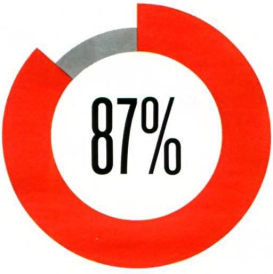
ЛИШЬ В ЭТОМ ГОДУ, СОГЛАСНО РАСЧЕТАМ, ЧЕЛОВЕК ВПЕРВЫЕ ПРОБЕЖАЛ БЫ СТОМЕТРОВКУ ЗА 9,58 СЕКУНДЫ, ЕСЛИ БЫ РЕКОРДЫ ДИСТАНЦИИ МЕНЯЛИСЬ С ТОЙ ЖЕ ПЕРИОДИЧНОСТЬЮ, ЧТО И ДО ПОЯВЛЕНИЯ НА СТАРТЕ УСЕЙНА БОЛТА. ЯМАЙСКИЙ АТЛЕТ ПРЕОДОЛЕЛ РУБЕЖ В 9,58 СЕКУНДЫ УЖЕ В 2009-М. ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ ЧУДЕ ПРИРОДЫ — НА СТР. 81

695

СЕКУНД МОЖЕТ НЕ ДЫШАТЬ ПОД ВОДОЙ РЕКОРДСМЕН МИРА ПО ФРИДАЙВИНГУ В СТАТИКЕ ФРАНЦУЗ СТЕФАН МИФСУД. НА ЧТО ЕЩЕ СПОСОБНЫ ЛЮДИ ПОД ВОДОЙ — НА СТР. 80

Психосоматозы

ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВОЗНИКШИЕ ВСЛЕДСТВИЕ СЕРЬЕЗНЫХ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТВОИ ТАЙНЫ НЕ СВЕЛИ ТЕБЯ В МОГИЛУ, — ВЫЯСНИ НА СТР. 100



ЖЕНЩИН ИЗДАЮТ ЗВУКИ ВО ВРЕМЯ СЕКСА, ЧТОБЫ "ВСЕЛИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В ПАРТНЕРА" (ARCHIVES OF SEXUAL BEHAVIOR). ПОЧЕМУ И ТЕБЕ НЕ СТОИТ ДЕРЖАТЬ РОТ НА ЗАМКЕ В ПОСТЕЛИ — ВЫЯСНИ НА СТР. 94

КАК РАСТУТ СКАЛЫ

Раз ты дочитал журнал до этой страницы, то уже знаешь, что MH считает Дуэйна Джонсона одним из 15 самых сильных мужчин в мире (подробности см. на стр. 78). Если твое тело похоже на мешок с песком, а ты хочешь видеть себя каменной глыбой, Скала тебе в помощь! Дуэйн поведает о том, как стать сильным, большим и не скиснуть после того, как тебе стукнул сорокет.

ТЕКСТ: ДЭВИД НОРТОН

ОПРЕДЕЛЕННО, ИМЯ ДЖОНСОНА знакомо тебе не по годам его студенческой юности, когда эта 130-килограммовая туша рвала соперников, отстаивая претензии команды Университета Майами на первенство в чемпионатах по американскому футболу. Вполне вероятно, что ты помнишь его по боям рестлеров — он тогда носил крохотные плавки и тоже рвал соперников на куски, но уже более театрально. Он всегда был заметен, но воистину велик Джонсон оказался в прошлогодней роли Геракла (велик по габаритам, сам-то фильм не удался). Полубог в его исполнении был почти совершенен, если не вспоминать о его странном, хотя и исторически достоверном головном уборе. Вот советы Скалы, как и тебе достичь таких же вершин. Внимай!

1

ПОДДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ — ДЛЯ ДЕВЧОНОК

В свои 42 Дуэйн не считает, что уже достиг окончательного физического пика. "Я никогда не тренируюсь ради поддержания формы, — говорит он, — меня заботит только дальнейший прогресс! В моем возрасте мышцы становятся зрелыми и хорошо помнят все тренировочные наработки. Поэтому прогресс подчас бывает невероятным". Наука согласна с нашим героем: мужчины за 40 (даже те из них, кто не тренировался всю жизнь, как Скала) способны увеличить силовые способности на 80% всего за четыре месяца тренировок. Тут главное — не переборщить, предупреждает Джонсон: "Внимательно слушай свое тело, обращай внимание на суставы и помни о необходимости восстанавливаться!"

2

ОСВОБОДИ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Скала тренируется только с музыкой в ушах. Причем не с простыми затычками, а в больших и на первый взгляд неудобных наушниках. Зачем? "С помощью музыки в плеере я полностью отключаюсь от внешнего мира. Жизнь безумна и хаотична, она отвлекает и не дает сосредоточиться на себе. Мои тренировки — как раз такое время, когда я иду в бой против своего тела и все остальное меня не волнует". Интересует содержимое его плей-листа? 95% — хардкор-рэп. А оставшиеся пять — Metallica и Disturbed. Бодрит и настраивает на рабочий лад.

3

РАСКАЧАЙ МЕТАБОЛИЗМ

Кардио может казаться скучным занятием, но для Джонсона мощной мотивацией в этом деле служит необходимость появляться на экране почти обнаженным. "Когда ты знаешь, что тебе предстоит съемка в набедренной повязке, приходится вносить изменения в тренировку, — говорит Дуэйн. — Я делаю кардио каждый день по 30–35 минут. Просыпаюсь, выпиваю чашку кофе и залезаю на эллиптический тренажер. До завтрака из меня выходит порядка литра воды". Кстати, кардиотренировки на голодный желудок ускоряют процесс жиросжигания на 20%.

4

ЖУЛЬНИЧАЙ В ЕДЕ

Для набора форм в "Геракле" Дуэйн Джонсон тренировался дважды в день, шесть раз в неделю. "Зато воскресенья я превратил в настоящие Олимпийские игры по поеданию блинов, пиццы и печенья — ел столько, сколько мог". Такая стратегия называется cheat meal (англ. "еда-обман"), и она вполне одобрена наукой. Например, такая "разгрузка" убедит твой организм, что голодомор еще не наступил и сохранять внутренний жир любыми способами нет необходимости (подробнее ищи на сайте Mhealth.ru по запросу "чит-мил"). "Я сравниваю свои чит-милы с текилой, — улыбается Дуэйн. — Раньше я мог позволить себе пить из горла, сейчас потягиваю по глоточку. Но все равно бывают моменты, когда хлещешь залпом. Иногда это просто нужно".

Инстаграммы мышечной массы

Фотографии, которые постит Скала, выглядят впечатляюще, но насколько эффективны его методы? Похоже, этот парень знает, что делает.

СКАЛА: "Тренируйся как ненормальный и наслаждайся болью!"
MH: Тренировать мышцы, которые еще побаливают, полезно для их же восстановления. Но, если какое-либо упражнение вызывает у тебя нестерпимую боль, избегай его.

СКАЛА: "У меня день рождения. Есть только один способ его отпраздновать — тренировка!"
MH: Забудь про вес, делай больше повторов. Согласно исследованиям Университета Макмастера, именно продолжительность подхода, а не рабочий вес важен для стимуляции мышцы к росту — если твоя цель именно добиться увеличения объемов.

СКАЛА: "Бутерброд из "двадцаток" подытоживает мою тренировку спины многоповторными гиперэкстензиями. Жесть!"
MH: Упражнения для разгибателей позвоночника укрепляют мышцы задней поверхности бедра, что положительно сказывается на результатах в становой тяге.

Отдыхай жестко

Выходные у Скалы Джонсона всегда проходят на ура. Посмотрим, насколько его стиль жизни соответствует правильному режиму.

СКАЛА: "Стейк, яйца, бекон, картофель и тосты — молитесь, вам конец!"
MH: Не чаще раза в неделю позволяй себе съесть что просит организм. Периодическое обжорство ускоряет метаболизм и усиливает эффект от строгой диеты.

СКАЛА: "Дороги? Там, куда мы направляемся, дороги не нужны..."
MH: Плавание и даже простое нахождение в воде ускоряет восстановление и снижает интенсивность посттренировочной боли.

СКАЛА: "Воскресное утро... Господь отдыхал на седьмой день, но нам пора на тренировку!"
MH: Легкая тренировка в день отдыха ускоряет прогресс в наборе мышечной массы и полезна твоей иммунной системе.

ФОТО: AP, INSTAGRAM.COM/THEROCK. ИЛЛЮСТРАЦИИ: ALCONICAT SYNERGY ART

5

ВЫЖМИ ИЗ СЕБЯ ВСЕ И СТУПАЙ С ЧИСТОЙ СОВЕСТЬЮ

Джонсон признает, что успех на экране не только его заслуга: "У меня отличная команда, шикарный тренер и замечательный диетолог. Правда, так было не всегда. Услуги специалистов очень дороги, а деньги с неба не падают. Был и я беден, что ж с того? Есть фундаментальные принципы, которые всегда ведут в правильном направлении вне зависимости от наличия диетолога. Тренируйся тяжело, сложно, грязно и жестко. На каждом занятии выжимай себя до максимума, затем отправляйся домой с чистой совестью и забудь о спортзале до следующего раза".

Энергия и сила для настоящих мужчин

Марк Фостер, *8-кратный чемпион мира по плаванию (Англия)*

Велмен – комплекс витаминов, минералов и растительных компонентов, разработанный с учетом потребностей мужского организма. Стимулирует физическую и умственную активность, укрепляет иммунитет, поддерживает репродуктивную функцию и сексуальное здоровье.

Рекомендован при астенических состояниях и интенсивных нагрузках. Международный опыт спортивного применения.

Спрашивайте в аптеках

VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Велмен Трихолоджик – защита от выпадения, естественный рост волос, здоровая кожа головы.

www.vitabiotics.ru
https://www.facebook.com/vitabiotics.ru
https://vk.com/vitabiotics
http://www.odnoklassniki.ru/vitabiotics

РЕКЛАМА
Велмен. Лекарственное средство. РУ ПN013747/01-2002 от 09.12.2008
Партнектил Трихолоджик. Бад. Не является лекарственным средством. СГР RU.77.99.003.E.050881.11.11 от 11.11.2011г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЛИ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

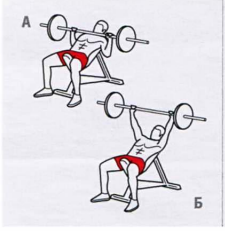
ПОСТРОЙ ГЕРОИЧЕСКИЕ ПРОПОРЦИИ

ДЕНЬ 1 ГРУДЬ

1а. Жим штанги на наклонной скамье

4 ПОДХОДА ПО 12, 10, 8 И 6 ПОВТОРОВ

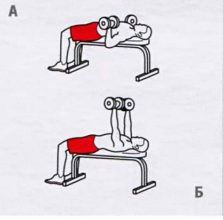
Начни неделю пожестче. Ляг на наклонную скамью, возьмись за гриф широким хватом и опусти снаряд в район ключиц **(А)**. Выжми на прямые руки **(Б)** и повтори.



1б. Жим гантелей на горизонтальной скамье

4 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ

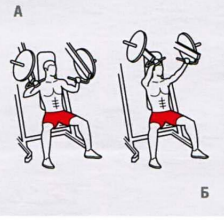
Ляг на горизонтальную скамью, разместив гантели в согнутых руках по сторонам от груди, ладони направь от себя **(А)**. Выжми над собой, приблизив их друг к другу **(Б)**. Повтори.



1в. Жим в Хаммере

4 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ

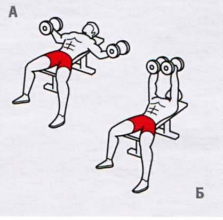
Сядь, сведи лопатки, подай грудь вперед и возьмись за рукоятки **(А)**. Выжми рукояти, выпрямляя руки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



1г. Разводки с гантелями

3 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ

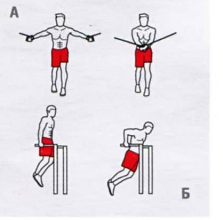
Ляг обратно на горизонтальную скамью, взяв в руки гантели. Сводя лопатки, разведи их в стороны **(А)**. По дуге подними гантели над собой **(Б)**. Повтори.



1д. Суперсет: кроссоверы + отжимания на брусьях

3 ПОДХОДА ПО 15 ПОВТОРОВ + ОТЖИМАНИЯ ДО ОТКАЗА

Возьмись за рукояти блока и сведи ладони перед собой **(А)**. Сделав все повторы, без отдыха перейди к брусьям **(Б)** и отжимайся до упада. Упал? Отдохни 60 секунд и возвращайся к 1а.

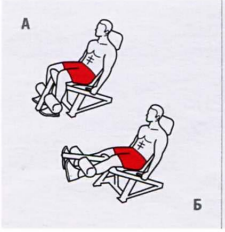


ДЕНЬ 2 НОГИ

2а. Разгибания голени на тренажере

4 ПОДХОДА ПО 25 ПОВТОРОВ

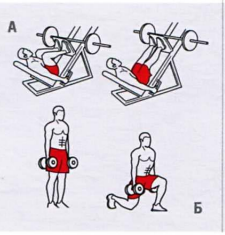
Сядь на тренажер и плотно прижми спину к специальной опоре **(А)**. Выпрями ноги в коленях **(Б)**, вернись в исходное положение и повтори.



2б. Суперсет: жим ногами + выпады с гантелями

4 СУПЕРСЕТА ПО 20 ПОВТОРОВ, 40 ВЫПАДОВ

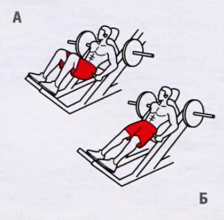
Ляг в жим ногами и с относительно небольшим весом сделай все повторы **(А)**. Затем бери в руки гантели и сделай по 20 выпадов каждой ногой **(Б)**.



2в. Гакк-присед

4 ПОДХОДА ПО 20 ПОВТОРОВ

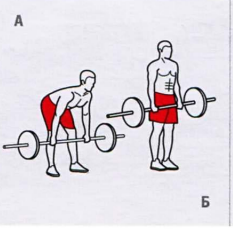
Встань на тренажер, ступни на ширине плеч. Давя в платформу пятками **(А)**, выпрями ноги почти до конца **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



2г. Румынская тяга со штангой

4 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ

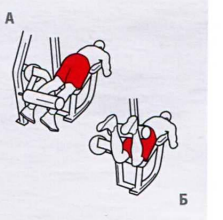
Держи ноги почти прямыми, лишь немного согнутыми в коленях. Отводя таз назад, опусти гриф до середины голени **(А)**. Выпрямись, напрягая ягодицы **(Б)**. Повтори.



2д. Сгибания голени на тренажере

4 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ

Ложись животом на тренажер, заведя нижнюю часть голеней под упоры **(А)**. Согни ноги как можно сильнее **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



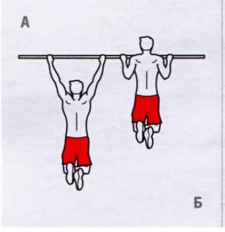
Вот тренировочная программа на неделю, составленная для тебя тренером Скалы Дейвом Риенци. Это типичная программа на гипертрофию — упражнения в перспективе дадут тебе типично культуристическую фигуру без специального развития силы или выносливости. Занимайся через день или можешь объединять пары тренировок (например, по схеме "понедельник-вторник-четверг-пятница-длинные выходные") — главное, чтобы хоть где-то отдых между занятиями был. Тренируйся по кругу: выполняй по одному подходу каждого упражнения тренировки, отдыхая между ними 60 секунд, после последнего упражнения опять переходи к первому — и так, пока не сделаешь все рекомендованные подходы. Тренируйся 4–6 недель подряд, повторяй программу 2–3 раза в год.

ДЕНЬ 3 СПИНА

3а. Подтягивания широким хватом

4 ПОДХОДА ДО ОТКАЗА

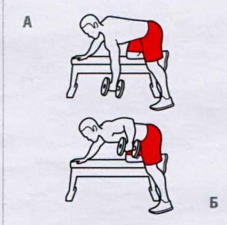
Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч **(А)**. Подтянись **(Б)**, вернись в исходное положение и повтори.



3б. Тяга гантели в наклоне

4 ПОДХОДА ПО 12, 10, 8 И 6 ПОВТОРОВ

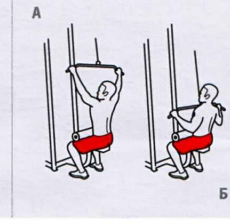
Упрись в лавку правым коленом и правой рукой **(А)**. Тяни гантель к поясу, сводя лопатки **(Б)**. Сделай все повторы, после чего смени руку.



3в. Вертикальная тяга к груди

3 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ

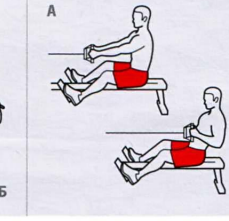
Сядь на тренажер и возьмись за рукоять широким хватом сверху **(А)**. Подтяни рукоять к ключицам, опуская плечи и сводя лопатки **(Б)**. Выпрями руки и повтори.



3г. Тяга блока сидя

3 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ

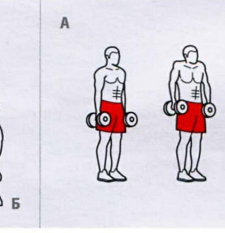
Сядь на тренажер, выпрями спину и руки **(А)**. Сводя лопатки, подтяни рукоять к животу **(Б)**. Сделав 12 повторов, уменьши вес на одну плитку и сделай максимум повторов. А затем еще раз.



3д. Шраги с гантелями

4 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ, 15 СЕКУНД ЗАДЕРЖКИ

Встань прямо и возьми в руки гантели **(А)**. Пожми плечами, стараясь поднять их как можно ближе к ушам **(Б)**. Последний повтор задержи в верхней точке на 15 секунд.

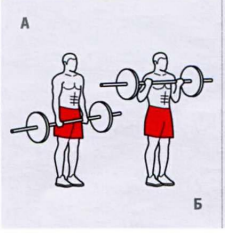


ДЕНЬ 4 РУКИ

4а. Подъем штанги на бицепс

4 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ

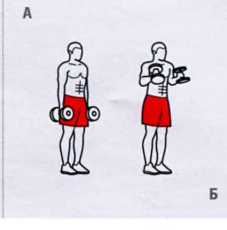
Стой прямо, хват на ширине плеч **(А)**. Прижимая локти к себе, согни руки в локтях **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



4б. Молотки стоя

4 ПОДХОДА ПО 12 ПОВТОРОВ

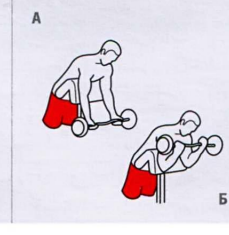
Брось штангу и возьми в руки гантели. Выпрями руки, ладони разверни внутрь **(А)**. Подними гантели к плечам, согнув руки **(Б)**. Повтори.



4в. Паучьи сгибания со штангой

4 ПОДХОДА ДО ОТКАЗА

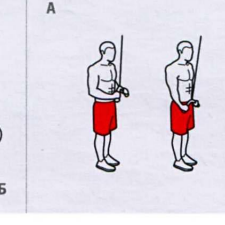
Встань по другую сторону скамьи Скотта и упрись в нее, взяв в руки штангу **(А)**. Согни руки в локтях, подняв снаряд к голове **(Б)**. Повтори нужное количество раз.



4г. Жим книзу на блоке

3 ПОДХОДА ПО 10 ПОВТОРОВ

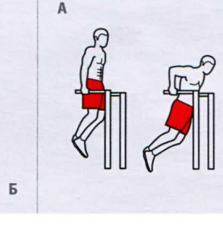
Возьми рукоять, прижми локти к себе **(А)**. Выпрями руки до конца **(Б)**. Повтори.



4д. Отжимания на брусьях

ДО ПОЛНОГО ОТКАЗА

Прими положение упора на прямых руках **(А)** и сделай максимально возможное количество повторов **(Б)**. Теперь можешь ходить по залу словно герой — заслужил! ■



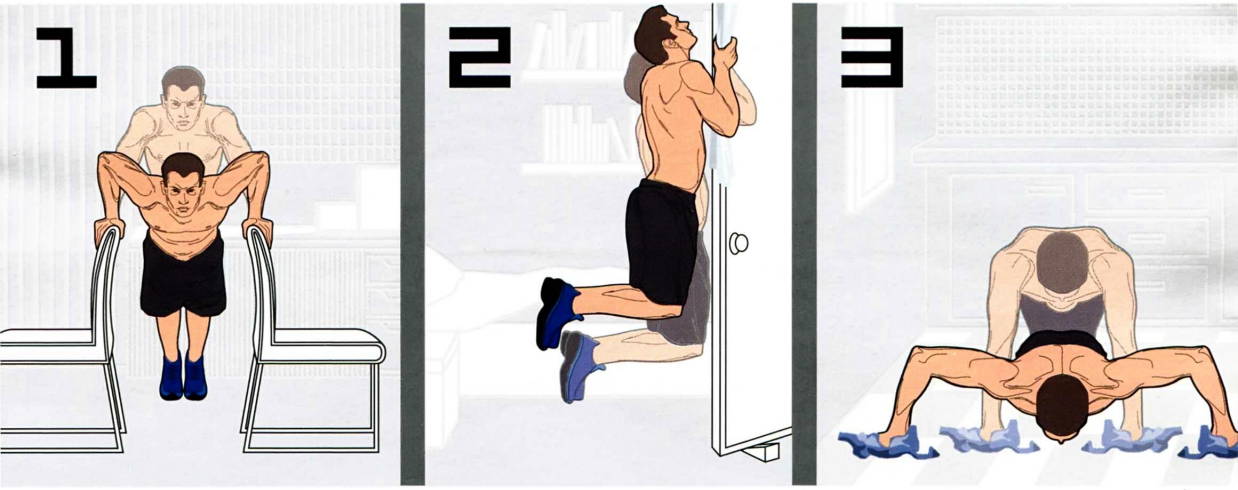
ХОТЬ НА ДВЕРИ ЛЕЗЬ

Не подскажете вариант домашней тренировки груди? Только без оборудования — ни штанги, ни гантелей у меня пока нет, в спортзал не хожу.

ДАНИИЛ

Подскажем. Попробуй нашу простейшую, но необычайно эффективную тренировку, для которой тебе понадобятся только стулья, полотенце, диван и дверь. Отыскал эти редкости в своей квартире? Тогда приступаем.

Как тренироваться: придерживайся той последовательности и объемов, что указаны в таблице. Выполняй комплекс упражнений 3–4 раза в неделю, и они вполне заменят тебе проработку грудных мышц в спортзале.



ОТЖИМАНИЯ ОТ СТУЛЬЕВ

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Поставь два стула спинками друг к другу и встань в упор лежа, расположив руки на стульях. Расстояние между стульями — ширина твоих плеч. Если ты достаточно силен, а стулья устойчивы, можно поставить ступни не на пол, а на третий стул или диван, чтобы усложнить задачу. Теперь согни руки в локтях и опустись подконтрольно, но максимально низко. Выдержи в нижней точке секундную паузу, после чего вернись в исходное положение. Повтори.

ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПОЛОТЕНЦЕ

Мышцы: грудные, широчайшие, бицепсы, предплечья

Скрути прочное полотенце в трубочку, открой дверь, зафиксируй ее (как на рисунке) и перекинь через дверь полотенце. Повисни на двух концах полотенца, скрестив лодыжки. Согни руки и поднимись как можно выше, чтобы увидеть, насколько пыльный у тебя верхний торец двери. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

РАЗВОДКИ НА ПОЛОТЕНЦАХ

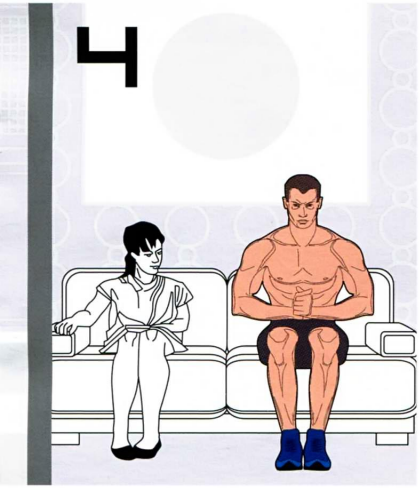
Мышцы: грудные, трицепсы, кор

Тебе понадобятся чистый и относительно скользкий пол, а также два полотенца. Положи их на пол и встань в упор лежа, поставив ладони на полотенца. Немного сгибая руки в локтях, начни скользить руками в стороны. Чем ниже ты опустишься, тем сложнее тебе будет вернуться — помни об этом. Вернись в исходное положение, дополнительно сократив мышцы груди в верхней точке. Повтори.

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ПЕТР РАССТЕГАЕВ

ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
1. Отжимания от стульев	3	6	60 сек.
2. Подтягивания на полотенце	4	Max	60 сек.
3. Разводки на полотенцах	4	6	60 сек.
4. Изометрический тренинг груди	3	30 сек.	45 сек.



ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ГРУДИ

Мышцы: грудные, бицепсы

Сядь на диван, выпрямись и соедини ладони согнутых в локтях рук вместе. Дави ладонями друг на друга, напрягая грудные, в течение 30 секунд. Это один подход. Делай столько подходов, сколько написано в программе. Или столько, сколько захочется — хоть весь вечер, сидя перед телевизором.

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Одни эксперты утверждают, что нужно заниматься до мышечного отказа, другие — что не нужно. Как считаете вы?

КИРИЛЛ

Все зависит от задач твоего тренинга и характера выполняемого упражнения. К примеру, при выполнении многосуставных движений, таких как приседания или становая тяга, подход до наступления мышечного отказа может негативно влиять на увеличение силовых показателей — это проверенный факт. Тренировки силовой направленности вообще не терпят отказа. Но, если ты делаешь упражнение локального характера, например, простой односуставной подъем на бицепс, подход до отказа может положительно сказаться на гипертрофии тренируемой мышцы.

Начал заниматься лыжными гонками. Недавно бежал на норматив 10 км и не хватило дыхалки. Как увеличить объем легких, улучшить выносливость?

ГЛЕБ

Для твоих целей подойдут три метода тренировки выносливости — равномерный, переменный и фартлек. Расписание тренировок на неделю: первые три дня — равномерная, следующие два — переменная, шестой день потрать на фартлек, в седьмой отдохни. Равномерная тренировка проводится так: старайся пробежать как можно более длинную дистанцию в постоянном темпе, не обращая внимания на затраченное время. Переменная — это интервальный тренинг: ускоряйся на 1–2 минуты, после чего активно отдыхай (1–4 минуты ходьбы). Всего можно делать 4–8 таких циклов, иногда больше. Фартлек — это, по сути, творческая разновидность переменного метода. Обозначь себе время тренировки или дистанцию и пройди ее, хаотично меняя скорость бега, без четких временных рамок ускорений и активного отдыха. Но помни, что по-настоящему интенсивная работа в рамках одной тренировки должна занимать не более 20%.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

Занимаюсь в зале около двух лет, тренировки четыре раза в неделю. В последнем номере MH увидел годовую программу тренировок. Есть смысл ее попробовать или она рассчитана только на начинающих?

ДМИТРИЙ

Тренировки начинающих от тренировок опытных отличаются прежде всего продолжительностью циклов одной и той же направленности. Если программа короткая (до 2–3 недель) — это явно для новичка. Если программа длиннее — до 4–6 недель, то речь уже идет о тренировке атлета среднего уровня. А длинные программы одной направленности — как наша годовая программа — подойдут и принесут должный эффект только достаточно опытному спортсмену, протестировавшему на себе массу менее эффективных, по сравнению с нашей, программ.

РЕШЕНИЕ

ТЯНИ НОСОК

ПОСЛЕДНИЕ СВОДКИ С МОДНЫХ ФРОНТОВ: НОСКИ ОТНЫНЕ НЕ НЕПРИМЕТНАЯ ДЕТАЛЬ ГАРДЕРОБА, А ЗАСЛУЖИВАЮЩИЙ ОТДЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ КРАСИВЫЙ И ЯРКИЙ ПРЕДМЕТ ОДЕЖДЫ. ВОТ МЫ ТУТ ТЕБЕ ОТЛОВИЛИ НЕСКОЛЬКО САМЫХ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫХ — СМЕЛО НАТЯГИВАЙ ЛЮБУЮ ПАРУ.

ЗАВЯЗЫВАЙ С ЭТИМИ

ВОТ ТЕБЕ ПРОСТОЙ И ПОНЯТНЫЙ ПРИНЦИП ПОДБОРА ПРАВИЛЬНОГО ШАРФА НА ЛЮБОЙ ЗИМНИЙ ДЕНЬ: ЧЕМ ТОЛЩЕ И ОБЪЕМНЕЕ НАШЕЙНОЕ ИЗДЕЛИЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОНО ПОДХОДИТ ДЛЯ СПОРТА И АКТИВНОГО ОТДЫХА. В ГОРОДСКИЕ БУДНИ ВЫБИРАЙ МОДЕЛИ ИЗ ТРИКОТАЖА ПОТОНЬШЕ. ХОЧЕШЬ ПОВЫСИТЬ ГРАДУС СОБСТВЕННОЙ БОГЕМНОСТИ — НАМАТЫВАЙ НЕ ШАРФ, А ШИРОКИЙ ПАЛАНТИН.

ОБЪЕМНЫЙ

Scotch & Soda

HUGO

ТОНКИЙ

Massimo Dutti

Outclass

КАШЕМИРОВЫЙ

St. James

LAB Pal Zileri

ПАЛАНТИН

Joop!

Burberry Prorsum

РЕКЛАМА

Men's Health

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОБНОВЛЕННЫЙ САЙТ MHEALTH.RU

18+

Men'sHealth
НОВЫЙ ГОД НАСТУПАЕТ
19 персонажей, которые есть в жизни каждого
8 идей новогодних подарков для тех, кто не привык экономить
Боксер года 2014 Сергей Ковалев о том, как поставить Сильный удар
4 факта о пользе телевизора
КАКИЕ ПРАЗДНИКИ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫХОДНЫМИ ДНЯМИ?
Объект желания: Александра Куза

Нормальный мужчина не стареет. С годами он меняется, становится мудрее, выдержаннее, сильнее — в общем, только лучше. То же самое происходит и с MHealth.ru.

1 Мы учли все свои недостатки, сохранили все, за что нас любят читатели, — и сделали большой шаг в ногу со временем. Ударно поработав, команда MHealth.ru представляет публике новый, красивый, функциональный и удобный сайт, разработанный с учетом последних тенденций современного веб-дизайна.

2 Визуальный образ Mhealth.ru стал более свежим и стильным, а интуитивно понятная навигация позволяет пользователю с легкостью путешествовать по страницам сайта, ориентироваться в рубриках и статьях, пользоваться сервисами. На новом MHealth.ru ты точно не заскучаешь: мы обещаем тебе еще больше интересных материалов, захватывающих историй, познавательных видеороликов и экспертных рекомендаций по любому вопросу.

3 Еще один повод не зевать — наши многочисленные конкурсы, в которых мы разыгрываем отличные подарки, от модных ароматов до ультрасовременных гаджетов. Не забыт и Аукцион МН — твоя активность на сайте, как и прежде, будет с лихвой вознаграждена Силами, которые ты сможешь потратить на борьбу за серьезные призы.

Оставайся с нами!

ЗИМНЕЕ НАСЛОЕНИЕ

СОБРАЛСЯ ПРОВЕСТИ МОРОЗНЫЙ ДЕНЕК, АКТИВНО РАЗВЛЕКАЯСЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ? ОДОБРЯЕМ! ТОЛЬКО ВМЕСТО ТОЛСТОГО СВИТЕРА И ТЯЖЕЛОЙ ПАРКИ НАДЕНЬ КУРТКУ ПОКОРОЧЕ И ПОЛЕГЧЕ, А ПОД НЕЕ — НЕСКОЛЬКО ЛЕГКИХ, НО СОХРАНЯЮЩИХ ТЕПЛО И ОТВОДЯЩИХ ВЛАГУ ОДЕЖЕК. НЕ ЗАМЕРЗНЕШЬ, НЕ ЗАПАРИШЬСЯ И СМОЖЕШЬ ДВИГАТЬСЯ БЕЗ ВСЯКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ.

Джемпер **Diesel**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Ботинки **Springfield**
Шапка **Topman**
Шарф **Pepe Jeans**
Перчатки **Uniqlo**

Свитер **Strellson**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Куртка **Daniel Hechter**
Ботинки **Springfield**
Шапка **Topman**
Шарф **Colin's**
Перчатки **Uniqlo**

Джемпер **Topman**
Куртка **Timberland**
Шапка **Tommy Hilfiger**
Шарф **Uniqlo**
Брюки **Daniel Hechter**
Перчатки **Mexx**

Джемпер **HUGO**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Куртка **The North Face**
Шарф **Eribé**
Ботинки **Springfield**

Джемпер **Joop!**
Джинсы **Tommy Hilfiger**
Куртка **Uniqlo**
Шапка **Timberland**
Шарф **Topman**
Перчатки **Marc O'Polo**

Джемпер **Topman**
Джинсы **Guess**
Куртка **Pepe Jeans**
Шарф **Eribé**
Шапка **Pepe Jeans**
Перчатки **Scotch & Soda**

Свитер **Colin's**
Жилет **Uniqlo**
Худи **Quiksilver**
Шапка **Borsalino**
Шарф **Pepe Jeans**
Перчатки **adidas Originals**

Фотограф:
Алексей Сорокин
Ассистент фотографа:
Василий Патраков
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Дмитрий Михнев @Modus Vivendis**

Благодарим
парк Горького
(www.park-gorkogo.ru)
за помощь в организации
съемки

БРОНЯ КРЕПКА

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ СОВЕТ: ХОЧЕШЬ ЗИМОЙ УБЕРЕЧЬ КОЖУ ГУБ И РУК ОТ ХОЛОДА, НО НЕ ЛЮБИШЬ УКУТЫВАТЬСЯ В ШАРФ ДО САМОГО НОСА, А ПЕРЧАТКИ ВЕЧНО ЗАБЫВАЕШЬ ДОМА? РЕГУЛЯРНО ПОЛЬЗУЙСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЗАЩИТНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

Kiehl's LIP BALM #1
Petrolatum Skin Protectant
Pear
Temporarily protects and helps soothe dry lips. Helps shield lips from the drying effects of wind and cold weather. Apply liberally to lips and allow an excess of the balm to be absorbed.
0.5 fl. oz. - 15 ml
LARINS
Baume Lèvres Réparateur
À la cire essentielle de rose
Moisture Replenishing Lip Balm
With essential rose wax
CLINIQUE
all about lips
PAYOT
HYDRA 24 LÈVRE
4g 0.14 net.wt.
LA ROCHE-POSAY
NUTRITIC
LEVRES . LIPPEN
4.7 ml - 0.15 FL.OZ.

БАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ГУБ

1. La Mer The Lip Balm
2. Kiehl's Lip Balm Pear
3. Clarins Moisture Replenishing Lip Balm
4. Clinique All About Lips
5. Payot Protection des Levres
6. La Roche-Posay Nutritic

КРЕМЫ ДЛЯ РУК

1. Payot Cold Cream SPF 30
2. La Roche-Posay Cicaplast Mains
3. Kenzoki Sensual Hands Balm
4. Givenchy Fortifying Moisturizing Balm
5. Clinique Maximum Hydrator

6. Loewe Total Vitality Treatment
7. ClarinsMen Active Hand Care
8. Biotherm Biomains
9. La Mer The Hand Treatment
10. Kiehl's Ultimate Strength Han
11. H2O+ SPA Hand and Nail Crean

ФОТО-ХРОНИКА

ТЕБЕ НА РАССМОТРЕНИЕ — ВОСЕМЬ НОВЕЙШИХ АРОМАТОВ, ДОСТОЙНЫХ САМОГО ПРИСТАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ.

Dior Homme Parfum
Ирис, сандал, кожа

Chanel Bleu de Chanel Eau de Parfum
Имбирь, мускатный орех, лабданум, сандал, ветивер, пачули, мята, грейпфрут, ладан, кедр

Davidoff The Brilliant Game
Шалфей, полынь, апельсин, лимон, кедр, бобы тонка

Jo Malone Incense & Cedrat
Ладан, смола, амбра, цитрусы

Kenzo Homme Night
Грейпфрут, кардамон, кориандр, герань, полынь, бобы тонка, ветивер

Kiehl's Vetiver & Black Tea
Ветивер, чай, перец, дерево

Emporio Armani Diamonds Rock
Бергамот, яблоко, перец, герань, гваяковое дерево, кедр, ветивер

Dolce & Gabbana Intenso Eau de Parfum
Базилик, лаванда, цветы млечного дерева, табак, ладан, сандал, кипарис

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

РОТОР

Работает благодаря любому движению руки и, вращаясь, взводит заводную пружину. В простых часах ту же роль играет заводная головка.

МОСТ

Служит для закрепления опор осей часовых шестеренок.

Механизм часов с автоподзаводом TAG Heuer Calibre 1887

ВРЕМЯ НОСИТЬ НА РУКАХ

Почему некоторые механические часы стоят дороже некоторых квартир? Почему их надо носить непременно на левой руке? Чем хронометр отличается от хронографа? Зачем они вообще нужны сейчас, когда точное время тебе подскажет хоть утюг, хоть велосипед? В специальном выпуске рубрики "Железо" — путеводитель по внутренностям часов и ответы на 10 самых важных вопросов.

Текст: Тимур Бараев

БАЛАНС-СПИРАЛЬ

(Он же регулятор) колеблется с определенной частотой, обеспечивает точность хода часов, управляет анкером.

АНКЕР

Отпирает и запирает анкерное колесо, не давая ему израсходовать запас энергии заводной пружины сразу.

АНКЕРНОЕ КОЛЕСО

Под управлением анкера равномерно вращает стрелочный механизм.

РУБИН

Камни в часах играют роль подшипников, снижая трение и износ соприкасающихся деталей механизма.

ЗАВОДНОЙ БАРАБАН

Внутри него — заводная пружина. Барабан под воздействием разгибающейся пружины вращается, приводя в движение весь часовой механизм.

КОЛЕСНАЯ ПЕРЕДАЧА

Система шестеренок, которая обеспечивает передачу энергии заводного барабана дальше по механизму часов.

ПЛАТИНА

Основа механизма, на которую крепятся все составляющие части (зубчатые колеса, мосты и т. д.).

БЕЗЕЛЬ

Кольцо (обод) вокруг циферблата часов, иногда — поворотное.

СКЕЛЕТОН

Часы, имеющие прозрачные циферблат и заднюю крышку, сквозь которые виден часовой механизм.

ГИЛЬОШЕ

Способ обработки циферблатов, при котором делаются рисунки в виде комбинаций линий.

ЖАКЕМАРЫ

Движущиеся на циферблате фигурки людей и животных, имитирующих отбивание времени.

АПЕРТУРА

Небольшое отверстие (окно) в циферблате часов, в котором дается текущая индикация даты, дня недели.

УШКО

Часть корпуса часов, к которой прикрепляются браслет или ремешок.

Вопрос №1

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЧАСЫ ТАКИЕ ДОРОГИЕ? ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ИХ ЦЕНА?

Ответов два. Первый: ручной труд. Каждый механический калибр неизбежно походит через руки мастера в процессе сборки, полировки, декорирования, настройки баланса, ладки хода. А труд хорошего мастера оплачивается высоко. При этом лучшие часовые дома собирают механизмы дважды. Сначала для того, чтобы проверить, что все детали отлично работают в ансамбле. Затем механизм разбирают, детали полируют, декорируют и после этого собирают снова. Сложнейшие механизмы некоторых моделей требуют до 1500 "человеко-часов" только для сборки. Еще пара сотен человеко-часов уходит на отделку и ручной декор механизма и корпуса.

Второй: дорогие материалы. Обычно для изготовления важнейших деталей таких часов используют редчайшие металлические сплавы (см. справа). Циферблаты этих моделей — настоящие шедевры живописного, мозаичного, эмальерного и ювелирного искусства. А знаешь ли ты, что крупные чистые рубины и изумруды стоят гораздо дороже алмазов, потому что встречаются все реже и реже?

Technomarine Black Reef

ОНО ВАМ НАНО

Нанореволюция позволила работать с комплектующими для часов на атомарном уровне, а также создавать корпусы и детали часового механизма из неведомых прежде материалов, многие из которых гораздо прочнее и дороже драгоценных металлов. Например, все больше современных часов оснащаются спусками, детали которых изготовлены методом фотоманufактуры. В электронный мозг фотоманufактурного реактора загружается трехмерное изображение деталей, которые он начинает буквально лепить из атомов — кремния (швейцарцы) или никеля (японцы). В итоге мы имеем детали идеальной точности и структурной однородности. DLC-покрытие (diamond-like carbon coating — твердый, как алмаз, углепластик) надежно хранит корпус от повреждений, а наносится он так: поверхность корпуса или ободка подвергается бомбардировке атомами, которые проникают внутрь на несколько миллиметров. Компания Seiko прибегает к технологии hard-polishing: корпус часов полируется стремительно вращающимся наждачным камнем, как знаменитые самурайские мечи катана, — из-за огромной температуры поверхность становится прочнее и начинает блестеть.

Вопрос №2

СКОЛЬКО ПРОЖИВУТ ХОРОШИЕ ЧАСЫ ПРИ УСЛОВИИ ПРАВИЛЬНОГО, АККУРАТНОГО, НО ВСЕ ЖЕ ПОСТОЯННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ?

Очень долго. Часовой механизм, пожалуй, самый совершенный технический агрегат, который создал человеческий разум — и по

Rolex Oyster Perpetual 1960 года выпуска

Вопрос №3

МОЖНО ЛИ РАССМАТРИВАТЬ ЧАСЫ КАК ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ?

Можно, но если ты разбираешься в часовом искусстве и трендах на уровне эксперта. Правда, даже в этом случае потребуются везение и интуиция. Особым спросом на вторичном часовом рынке пользуются часы домов, ведущих грамотную аукционную политику. Это прежде всего Patek Philippe, а также Vacheron Constantin, Rolex и A. Lange & Sohne. Однако даже самые удачные в смысле инвестиций модели не показывают рост выше 10% в год. Некоторые вложения в недвижимость гораздо выгоднее. А с другой стороны, случись что, при срочном отлете на чужбину недвижимость на руку не наденешь, в карман не положишь...

надежности, и по долговечности, и по тонкости работы, и по точности. В музеях часового искусства полно моделей, которые были созданы пару веков назад и отлично работают до сих пор. А вот когда они остановятся, точно сказать сложно. С момента изобретения — а первые наручные часы появились на свет в 1790 году — прошло слишком мало времени, чтобы мы могли проверить максимальный ресурс такого механизма. Для сравнения и каких-то ориентиров приведем пример из родственной сферы: башенные механические часы, установленные на соборе в Уэллсе (графство Сомерсет, Англия) в 1380 году, работали без перебоев до 2010 года. Причем в конце концов механизм часов заменили на электрический не из-за поломки, а потому что вымерли все мастера, которые могли их обслуживать.

Вопрос №4

НА КАКОЙ РУКЕ НОСИТЬ ЧАСЫ И ПОЧЕМУ?

Часы (конечно, не те, что с автоподзаводом) любят покой — так они точнее идут и дольше живут. Поэтому лучше носить их на менее активной, нерабочей руке: если правша, то на левой, и наоборот. Да, часы для левшей есть: сейчас многие дома наладили выпуск моделей, где заводная головка и кнопки хронографа расположены не на правой, а на левой боковине корпуса.

ТЕМ, КТО ЛЮБИТ СЛОЖНОСТИ

Любое дополнение к обычной колесной передаче в часах усложняет их конструкцию. Усложняют механизм, чтобы наделить часы какой-нибудь дополнительной функцией, помимо индикации текущего времени. Вот какие усложнения бывают:

1

Репетир

Механизм боя в наручных часах, сообщающий владельцу, который теперь час. Срабатывает автоматически или принудительно (после нажатия кнопки). Репетиры различаются по уровню точности. "Часовые" способны отбивать только количество часов; "четвертные" объявляют время с точностью до 15 минут; "пятиминутные", отбив определенное количество часов, затем отбивают количество прошедших пятиминуток (максимум 11). Самые точные и дорогие — минутные. Современное производство репетиров важно с точки зрения сохранения традиций высокого часового искусства. К тому же они отлично исполняют самую важную роль современных часов — привлекают всеобщее внимание.

2

Турбийон

У обычных часов узел "баланс-спираль" крепится к платине механизма с помощью моста. Но 220 лет тому назад Авраам Луи Бреге додумался поместить "баланс-спираль" в каретку — большое колесо, вращающееся вокруг своей оси ("турбийон" — от фр. "смерч, вихрь"). Эффективен турбийон только в интерьерных и карманных часах: и те и другие проводят большую часть жизни в вертикальном положении. В наручных он вреден: человеческое запястье очень подвижно, тяжелая каретка оказывает чрезмерное давление на колесную передачу механизма, вызывает быстрый износ колесных зубьев и потребляет много энергии заводного барабана. Внедрение в обычный механизм модуля турбийона повышает стоимость часов на 2–3 десятка тысяч евро. Единственное неоспоримое достоинство турбийона — его красота. Ради турбийона в циферблате делают отверстие, чтобы владелец мог насладиться его работой.

Кварцевые Tissot T Touch

Вопрос №5

КАКИЕ ЧАСЫ ЛУЧШЕ — КВАРЦЕВЫЕ (ЭЛЕКТРОННЫЕ) ИЛИ МЕХАНИЧЕСКИЕ?

"Лучше" в данном случае — понятие субъективное, выбирать тебе. Мы только приведем все плюсы и минусы обоих вариантов.

КВАРЦ

ПЛЮСЫ: Низкая цена, небольшой вес, высокая устойчивость к ударам, не нужно каждый день заводить, более высокая точность при нормальном температурном режиме, простота и невысокая стоимость ремонта.

МИНУСЫ: показывают время, но не статус, зависимы от батарейки, теряют точность при температуре ниже 6° и выше 40°С.

МЕХАНИКА

ПЛЮСЫ: Полная автономность, Служат маркерами статуса, меньше зависят от перепадов температуры, надежность.

МИНУСЫ: Цена, цена, цена, нужно регулярно заводить, узел "баланс-спираль" — хрупкий и часто ломается, высокая стоимость ремонта и регулярной (раз в 3–5 лет) чистки и смазки.

ТВОЯ ЛУЧШАЯ ВИЗИТКА

Тимур Бараев, часовой эксперт, ведущий часовых рубрик журналов Forbes, Departures, сайта РБК, член Клуба высокого часового искусства Cartier:

"Наручные часы давно превратились из утилитарного аксессуара в статусный. Именно по часам (а также обуви и машине) тебя оценивают при первом знакомстве. Поэтому к выбору хронометра следует отнестись серьезно, точно так, как всякий нормальный человек обдумывает, что написать на своей визитной карточке. При этом твои часы, как и визитная карточка, должны нести о тебе точную информацию и соответствовать твоему уровню. Не напишешь же ты, будучи старшим менеджером, на визитке, что ты президент и CEO своей компании. И золотой герб Российской Федерации на такой карточке будет смотреться неуместно. А значит, не нужны тебе и часы за 100 000 евро: большинство подумает, что ты их в лучшем случае нашел или украл. Придерживайся следующих правил:

1. Выбирай часы по своему статусу. Стоить они должны, как одна твоя ежемесячная зарплата, максимум две.

2. Оставь затею купить одни часы на все случаи жизни. По-хорошему, на каждый день, для парадного выхода, для отпуска на море и занятий спортом нужны разные модели.

3. Часы должны соответствовать стилю в одежде: классика — к классике, спортивные — к спортивному. Ничто так не усилит впечатление от кожаной пилотской куртки с белым шелковым шарфом, как маскулинные большие авиационные часы с черно-белым циферблатом и т. д.

4. Всякая функция в часах — вещь отнюдь не модная, а прежде всего нужная. Определись, что необходимо в первую очередь. Если ты спортсмен — бери хронограф, любишь дайвинг — водонепроницаемые. Часто путешествуешь — нужны часы с индикатором мирового времени, работаешь с зарубежными партнерами, деловой график которых расписан по порядковым номерам недель в году, — могут понадобится часы с индикатором недель. Ну а если ты оборотень — без часов с лунным календарем не обойтись.

5. Часы — это счастье, гордость и удовольствие! А потому они непременно должны нравиться. Если не любишь модели с широким ободком, но кто-то давит: "Покупай только Rolex, как все солидные люди!", — посылай подальше и бери то, что хочешь именно ты.

И ТО И СЕ

Японская корпорация Seiko разработала технологию Spring Drive, гибрид механических и электронных часов. Стандартный модуль автоподзавода заряжает аккумуляторы, а вместо традиционных для анкерного спуска механических часов спирали и балансового колеса здесь установлено "парящее колесо". Оно не колеблется, а вращается со скоростью 8 оборотов в секунду, причем за точностью и количеством оборотов следит лазерное устройство, которое наделено способностью ускорять или замедлять вращение парящего колеса. Даже в невесомости, где механические и кварцевые часы выдают существенные отклонения по точности, модель Spring Drive Spacewalk зарекомендовала себя наилучшим образом.

Вопрос №6

ЧТО ТАКОЕ "МАНУФАКТУРНЫЙ МЕХАНИЗМ" И СТОИТ ЛИ ЗА НИМ ГОНЯТЬСЯ?

"Мануфактурный" — значит, произведенный на собственном предприятии часового дома. Сейчас многие солидные компании построили свои мануфактуры и гордятся этим. А ведь еще несколько лет тому назад в 90% швейцарских часов устанавливали один из трех универсальных механизмов: ETA 2824-A2, ETA 2892 и хронограф ETA/Valjoux 7750. Именно они принесли славу местному часпрому и способствовали рождению поговорки, мол, что-то там "работает, как швейцарские часы". Починить и обслужить часы с этими механизмами можно в любой точке мира. Все они были построены в 50-х годах прошлого столетия, технические изъяны давно выявлены и устранены, а надежность доказана миллионными тиражами. А надежность и точность новорожденных "мануфактурных" механизмов еще предстоит проверить. Зато отремонтировать ты их сможешь только на той самой мануфактуре, которая их родила: многие детали уникальны. В общем, решать тебе.

Вопрос №7

КАКИЕ ЧАСЫ ДОЛЖЕН НОСИТЬ МУЖЧИНА: КРУГЛЫЕ ИЛИ КВАДРАТНЫЕ?

Форма часов никогда не была вопросом моды и не имела большого значения для часовщиков. Какие клиенту нравятся — такие пусть и носит. Просто однообразные формы однажды могут надоесть. Может, поэтому огромным успехом пользуются такие модели, как Santos de Cartier и Audemars Piguet Royal Oak. Дизайнеры Луи Картье и Джеральд Джента изначально заложили в них игру форм: бочкообразное основание, строго круглый корпус, но при этом четырехгранный или октаэдроподобный безель. Особое значение придается одному обстоятельству: имеют ли механизм и корпус одинаковую форму? По гамбургскому счету — должны. Недаром великие мануфактуры предпочитают даже закрывать механизм металлической задней крышкой, если он не имеет положенной формы.

3

Хронограф

Встроенный в часовой механизм секундомер. При наличии на фланце циферблата соответствующих шкал помогает определять частоту пульса, скорость движения, уровень расхода топлива, расстояние до грозового фронта или до ведущей огонь артиллерии противника и т. п. Хронограф имеет две боковые кнопки: одна отвечает за "старт" и "стоп", другая обнуляет показатели счетчиков. В последнее время большую популярность получили хронографы с функцией flyback, в которых процесс останова, обнуления и начала нового отсчета осуществляется одним нажатием на одну кнопку. Редкие и дорогие усложнения: сплит-хронограф (способен засекать продолжительность двух одновременно происходящих процессов) и яхтенный хронограф со счетчиком обратного отсчета (необходим для проведения старта регаты).

4

Мировое время

Первый и самый популярный индикатор мирового времени придумал замечательный мастер Луи Котье в 1930-х годах. Его знаменитый "уорлдтаймер" до сих пор используется домами Girard-Perregaux, Patek Philippe, Vacheron Constantin и т. д. Это поворотный ободок корпуса с нанесенной на него шкалой часовых поясов. Кроме индикатора мирового времени существует указатель времени во втором часовом поясе. Как правило, это дополнительный маленький циферблат со стрелкой, вращающейся в 24-часовом формате.

5

Индикатор запаса хода

Подсказывает, сколько часов или суток будут еще идти твои часы. Пружине в заводном барабане не следует быть все время взведенной до отказа (это вызывает износ механизма и отставание часов), но и расслабленное состояние ей противопоказано (часы убегают, а во время сильной встряски может пострадать и сама пружина). Функция очень полезна обладателям часов с автоподзаводом, а также моделей с многосуточным запасом хода.

Вопрос №8

РЕМЕШОК ИЛИ БРАСЛЕТ?

Металлические браслеты, конечно, гораздо более долговечны. И в них можно спокойно плавать. Но кому-то они кажутся чересчур тяжелыми. К тому же, если у тебя волосатые руки, некоторые браслеты берут на себя роль депилятора без какой-либо анестезии. Что касается ремешков, особенно из дорогущей кожи аллигатора, то они, конечно, прекрасны и роскошны, но, чтобы испортить их, порой достаточно сильно вспотеть. Поэтому обрели популярность сложносочиненные ремешки — снаружи кожаное покрытие, а с внутренней стороны — прочный водостойкий композитный материал. Если выбрал ремешок, учти две вещи. Первая: в последнее время производители делают все, чтобы и ремешки на замену ты мог купить только у них. А разница в стоимости фирменного и обычного ремешка может составить пару сотен евро. Вторая: при замене ремешка надо учитывать его ширину. Если точного размера не нашлось, соглашайся только на тот, который шире на 1 мм. Мастер обязательно втиснет его в крепление. А вот 21 мм вместо 22-миллиметрового брать нельзя — часы будут болтаться.

Rado DiaMaster Ceramic Automatic Chronograph

У ТЕБЯ ЧАСЫ ИЛИ ХРОНОМЕТР?

"Хронометр" — это почетное звание, которое присваивается очень немногим моделям часов. Из-за того, что на предметы на Земле действует сила гравитации, часы в разных положениях идут с разной степенью точности. Положи часы на тумбочку циферблатом вверх на сутки, а на следующие сутки — циферблатом вниз. Ты убедишься, что их среднесуточные показания отличаются. Будут отличаться и показания часов, положенных заводной головкой вниз и заводной головкой вверх, а также отметкой "12 часов" вверх и отметкой "12 часов" вниз... Зависит ход часов и от температуры, так как материалы, из которых изготовлены детали часового механизма, имеют разный коэффициент теплового расширения. Хронометрами имеют право именоваться только те часы, которые в разных положениях и при разных температурах идут с точностью -4/+6 секунд в сутки.

САМЫЕ-САМЫЕ

Самые дорогие часы

Карманные часы класса Grande Complication, созданные Patek Philippe в 1930 году для американского банкира Генри Грейвса. В ноябре 2014 года на аукционе Sotheby's инкогнито выложил за них $24 млн. Часы имеют 24 функции, перечисление которых заняло бы слишком много места.

Самые дорогие серийные наручные часы, которые еще производятся, — A. Lange & Sohne Lange Grand Complication. Это минутный репетир с вечным календарем, индикатором фаз Луны и сплит-хронографом в корпусе 50 мм из розового золота. Тираж 20 экземпляров, цена 1 920 000 евро.

Самая старая модель из ныне производимых

Santos de Cartier. Это вообще самые первые "концептуально наручные" мужские часы. Луи Картье создал их в 1904 году для своего друга, пионера бразильской авиации Сантос-Дюмона Альберте. До Santos de Cartier наручные часы представляли собой обычные карманные с приваренными к корпусу ушками крепления ремешка.

Самые тонкие наручные механические часы

Piaget Altiplano 38 mm 900P. Благодаря хитроумному решению превратить в нижнюю платину механизма заднюю крышку корпуса создателям удалось снизить высоту часов до 3,65 мм!

Самые большие наручные часы

Zenith Pilot Type 20 Grand Feu в корпусе из прозрачного искусственного сапфира диаметром 60 мм. Оснащены легендарным механизмом для карманных часов Zenith 5011K с ручным заводом. А еще это самые экстравагантные авиационные часы.

Вопрос №9

ЧТО ТАКОЕ “КЛАСС” ЧАСОВ И КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ?

Производители подразделяют часы на сложные, роскошные, деловые, спортивные, авиационные, дайверские, дизайнерские... Но эта классификация условна, многие часы попадают сразу в несколько позиций. Взять, к примеру, Rolex Daytona — “спортивные”, но в платиновом корпусе с алмазной инкрустацией (“дизайнерские”?). Или модель IWC Big Pilot Watch — в огромном корпусе с дополнительной защитой от электромагнитного поля (“авиационные”?), но при этом с турбийоном и вечным календарем (“сложные”?). Без особых сомнений можно классифицировать разве что часы статуса Grande Complication, то есть “очень сложные”: их механизмы дополнены 2–3 самыми дорогими в производстве усложнениями (выбор идет из списка: минутный репетир, турбийон, вечный и астрономический календари и сплит-хронограф). Просят за них, как за дом с колоннами в престижном поселке, то есть несколько миллионов евро — не перепутаешь ни с чем.

Вопрос №10

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ, КОГДА НА ЧАСАХ ПИШУТ: WATER RESISTANCE — 100 М? А БЫВАЕТ И 200 М? НЕУЖЕЛИ С НИМИ МОЖНО ПОГРУЖАТЬСЯ НА ТАКУЮ ГЛУБИНУ? ЗАЧЕМ?

Почти все часы защищены от влаги — одного из самых серьезных врагов механизма. Надписи о герметичности ни в коем случае нельзя воспринимать буквально. Часы проверяют так: в специальный аппарат с колбой наливают воду, помещают в нее часы и начинают нагнетать давление. Если давление резко падает, значит, корпус дал течь. Индикатор показывает, при каком именно давлении это произошло. При этом принято считать, что 1 атмосфера соответствует погружению на 10 м при условии полного покоя. То есть “100 м” всего лишь значит, что часы выдержат давление 10 атмосфер. Но надо учитывать, что это не совсем честные цифры. Например, если ты сделаешь сильный гребок в воде с часами на запястье, корпус испытает на себе давление 7–9 атмосфер. Поэтому в таких часах можно только плавать на поверхности, да и то не торопясь и осторожно. В часах с “водонепроницаемостью 30 м” можно разве что очень аккуратно мыть руки. В часах “50 м” — мыть машину. А заниматься дайвингом — только в моделях “120”, а лучше “200” или “300 м”.

Breitling Superocean 42 blue, водонепроницаемость — 1500 м

Динамометр

Он же индикатор момента силы, с которой заводная пружина воздействует на колесную передачу. Эта функция информирует тебя о том, насколько точно идут сейчас твои часы. Извечная проблема часовщиков — отсутствие “постоянства силы” (когда часы при полном взводе заводной пружины отстают, а при ее ослаблении убегают вперед). Стрелка этого индикатора показывает временной промежуток, когда твоим часам можно доверять полностью. Очень ценится пунктуальными людьми.

Календари

“Простейший”: только сегодняшнее число (или число и день недели), его нужно корректировать в конце 30-дневных месяцев. “Тройной” или “полный”: число, день недели и текущий месяц; нужно корректировать в конце коротких месяцев. Календарь с тем же набором индикаторов, но нуждающийся в корректировке только в конце февраля, называется годовым. “Вечный”: вообще не нуждается в корректировке; имеет индикатор високосных годов — диск с цифрами “1, 2, 3” и буквой L (Leap) или B (Bissextile). “Большая дата”: очень энергоемкий и сложный модуль с 2–3-дисковой конструкцией, который позволяет узнавать число, не напрягая зрение.

Будильник

В назначенное время крохотный молоточек начнет долбить по корпусу часов часто и обычно с неприятным треском. Установить обычный наручный будильник можно лишь в пределах ближайших 12 часов. Причем одно деление шкалы будильника, как правило, соответствует 15 минутам. Будильник имеет собственный заводной барабан. Заводится и выставляется он с помощью дополнительной боковой головки. Наручный будильник марки “Восток” помогал герою “Осеннего марафона” Бузыкину распределять время между женой, любовницей и помощью коллеге Варваре. ■

ШИК — ЭТО ПО-НАШЕМУ

Есть в мире вещи, которые со временем не меняются: Мик Джаггер, игра сборной России по футболу, корейские автомобили... Впрочем, с последними все не так просто: Genesis второго поколения, например, кардинально изменил представление Сергея Зуева о Hyundai.

К "корейцам" я привык относиться несколько снисходительно. Нет, не в снобизме дело: без сомнений, под маркой Hyundai собирали машины, отвечающие брошенным им вызовам, простые и широкоприменимые, как спортивный рюкзак. И примерно столь же привлекательные: ну не сосет под ложечкой от линий кузова, не возникает трепета, когда кладешь руки на руль, — и все тут. Но все изменилось в то утро, когда я подошел к тестовому Genesis: "ух ты" на выдохе вырвалось из меня абсолютно искренне. Понятно, что дизайнеры вдохновлялись такими патриархами представительского класса, как BMW, Audi и Mercedes-Benz, но на выходе у них получилось нечто совершенно самобытное: Genesis не выглядит как копия дорогого автомобиля — это и есть дорогой автомобиль.

От робких линий Genesis первого поколения не осталось и следа: выдалась вперед, как челюсть Бэтмена, решетка радиатора, более хищный облик преобрели фары, на капоте хорошо заметен крылатый логотип Genesis (слегка, правда, напоминающий Bentley — но ассоциация с luxury-маркой вряд ли ему навредит).

Создатели хвастаются самой длинной в классе базой (3010 мм), и ощущается это прекрасно — внутри достаточно места, чтобы с комфортом рассадить четырех взрослых мужиков. Настраиваемая геометрия всех сидений, приятная кожа и замша, без дыр и скрипов выполненная отделка салона, кнопки из качественного пластика — интерьер Genesis полностью оправдывает все, что обещает тебе снаружи ее лоснящийся кузов.

РАЗГОНЯЮЩИЙСЯ ДО СОТНИ ЗА 6,8 СЕКУНДЫ GENESIS ОБРАЩАЕТСЯ В БЕЗ ПЯТИ МИНУТ СПОРТКАР — ИЗ ГРУДИ ТАК И РВЕТСЯ ВОСХИЩЕННЫЙ ВОЙ

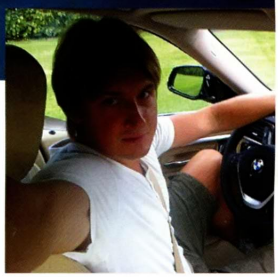
Вообще, вся история знакомства с машиной — это очарование, под которое ты попадаешь больше и больше. Под капотом спрятался 3-литровый бензиновый двигатель V6 мощностью 249 л. с. (также есть модель с 3,8-литровым 315-сильным мотором), уверенно толкающий увесистую машину вперед. Бодрый 8-ступенчатый автомат, острый информативный руль — на пустой петляющей дороге разгоняющийся до сотни за 6,8 секунды Genesis обращается в без пяти минут спорткар, из груди так и рвется восхищенный вой. Правда, после получаса гонки из-под машины валил такой жар, что можно было снег топить. Видимо, это была особенность конкретного автомобиля — на других тестовых машинах такого не было.

Еще одно достижение корейских инженеров — умная система полного привода HTRAC, способная в считанные миллисекунды переводить до 90% тяги на переднюю или заднюю ось в зависимости от стиля и условий вождения, делая рулежку безопаснее и щедро добавляя удовольствия. С электроникой у Genesis вообще все в порядке: здесь и умный круиз-контроль, тормозящий при необходимости до полной остановки, и контроль разметки, отдающий вибрацией в руль при ее нарушении (впрочем, не всегда безукоризненно работавший в русской глубинке), и цветной проекционный дисплей на лобовом стекле, на который выводится информация о скорости и подсказки навигатора. И все это при цене от 2,8 млн руб. ■

А ТЕПЕРЬ — ГОРБАТЫЙ!

BMW считает, что основной покупатель X4 — семейный мужчина тридцати с небольшим лет, для которого это вторая машина в семье. "Антон Иванов!" — узнали мы портрет коллеги. И отправили на тест-драйв именно его.

X4 — КАК IPHONE 6. МОДНАЯ ИГРУШКА, КОТОРАЯ НЕ ТАК УЖ СИЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ СОБРАТЬЕВ, НО ОТ ЭТОГО НЕ СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ ПРИТЯГАТЕЛЬНОЙ



Вот тебе новая примета: если BMW делает купе-кроссовер — жди мирового кризиса. В 2008-м, когда появился X6, рухнула банковская система во главе с Леман Бразерс. В 2014-м мы увидели X4, а также войну санкций, лишившую нас сыра, и курс евро, лишивший нас сна.

В связи с этим у меня официальное обращение к BMW: "Ребята, хватит! Люди устали, люди кричат. Третьего купе-кроссовера эта планета не переживет, так что, если где-то в Мюнхене вы уже рисуете его, лучше остановитесь — нам все равно будет не на что его покупать". Причем самое обидное — купить его ой как хочется.

X4 — как iPhone 6. Модная игрушка, которая не так уж сильно отличается от собратьев, но от этого не становится менее притягательной. Когда-то, чтобы выделиться на дороге, было достаточно просто иметь то, что в народе называют словом "джип". Так было, например, в 2003-м, когда появился X3. Но теперь обычными внедорожниками и кроссоверами никого не удивишь. И тут на помощь приходят купе-кроссоверы: их всего три модели в мире и самая доступная из них — BMW X4.

Оказавшись за рулем, я понял, что повадки этой модели мне очень знакомы. X4 сделан на базе X3, и едет он очень похоже: так же уверенно держит дорогу, так же жестковато отрабатывает неровности и так же приятно рулится. Это не удивительно: и система полного привода, и моторы, и коробки передач, и даже салон — все у X3 и X4 общее. Изменения коснулись только настроек подвески (в X4 она жестче), кузова и посадки пассажиров.

Чтобы заниженная на 36 мм крыша не давила на макушку, инженеры BMW практически вкопали кресла в пол — передние установлены на 20 мм ниже, чем в X3, задние — на 28 мм. Думай об этом, регулируя сиденье: поднимешь высоко — и весь труд немцев насмарку. В салоне не тесно, разве что сзади сидишь непривычно низко да спереди немного не хватает регулировки ремня безопасности по высоте.

Если продолжать сравнения с X3, то стоит сказать, что у X4 на 50 л меньше объем багажника (500 л) и на 8 мм ниже клиренс (204 мм против 212). В BMW уверены, что владельцы X4 мебель в машине возить не будут и на бездорожье не сунутся. Даже в маршрут тест-драйва подобных участков не включили, так что из плохих дорог я на X4 поездил только по разбитому асфальту. Трясло прилично, но пробоев подвеска не допускала.

И все же родная среда для этой BMW — скоростные дороги, там машина раскрывается на полную. Причем, на мой взгляд, смысла переплачивать за топовые моторы нет: и 313-сильный дизель с крутящим моментом 630 Нм, и 306-сильный "бензин", конечно, очень хороши, но я не могу сказать, что удовольствия от них ты получишь на порядок больше, чем от более скромных версий. Да, первый из них разгоняет X4 до 100 км/ч за 5,2 секунды, а второй — за 5,5, но за рулем это не чувствуется. В общем, перед покупкой попробуй проехаться и на более бюджетных вариантах — например, на 3-литровом дизеле xDrive30d (258 л. с., 560 Нм) или на 245-сильном бензиновом X4 xDrive28i. Хотя, насколько бюджетной можно называть машину, цена которой стартует с 2 163 000 руб., — большой вопрос. ■

HTC Desire EYE

Смартфон с лучшей фронтальной камерой в мире — незаменимая штука, если ты любишь селфи. У Desire EYE и спереди, и сзади 13-мегапиксельные камеры с интеллектуальной двойной светодиодной вспышкой. Наконец-то не придется идти на компромиссы, решая, какой из камер сделать снимок. Приятно, что этот смартфон поможет тебе не только выглядеть хорошо на каждом снимке, но и звучать идеально. У него целых три микрофона, благодаря чему тебя будут слышать четко и хорошо даже в шумном месте. Также обрати внимание на отличный 5,2-дюймовый Full HD-дисплей и мощный процессор Qualcomm Snapdragon 801. 22 990 руб.

■ **htc.com**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Bosch Vero Selection

Если из-за кризиса ты остался без домашнего бариста, личного молочника и даже без персонального капучинатора, эта кофе-машина заменит тебе их всех. Она запомнит 6 персональных настроек (крепость, объем...) и легко приготовит любой вид бодрящего напитка, причем первая чашка будет готова всего через 40 секунд после включения прибора. Особо аппетитно звучит описание приготовления капучино: капучинатор всасывает в себя молоко, вспенивает его с помощью горячего пара и через дополнительное отверстие подает молочную пену обратно в чашку. В общем, с таким прибором каждое утро у тебя будет добрым. От 64 990 руб.

■ **bosch.ru**

Panasonic ES-LV95-S820

Это не бритва, а какой-то комбайн для борьбы со щетиной. Посуди сам: сенсор, определяющий плотность щетины и контролирующий скорость двигателя, самый быстрый в мире линейный двигатель, раскручивающийся до 14 000 об/мин, бритвенная система из пяти дугообразных сеток, вращающаяся во всех возможных направлениях и вибрирующая головка, лезвия из японской стали с заточкой 30°, встроенный в ручку ЖК-дисплей... В комплекте также специальный "гараж" — док-станция, на которой будет происходить автоматическая очистка, дезинфекция, сушка и подзарядка. На все эти процедуры требуются 3 часа, но если у тебя щетина растет быстрее, то уже через 5 минут зарядки бритва будет готова снова побрить тебя, ну а через час на док-станции ее сил хватит на 45-минутный сеанс работы. 16 599 руб.

■ **panasonic.ru**

Jawbone Up Move

Оборудованный встроенным акселерометром и передатчиком Bluetooth браслет будет круглые сутки следить за твоими активностями (насколько много ты двигаешься и насколько спокойно спишь) и передавать информацию в специальное приложение для смартфона. Приложение, в свою очередь, проанализирует эту статистику и даст тебе советы на тему того, как сделать свою жизнь еще более здоровой. Можно ставить себе цели и соревноваться с друзьями, у которых тоже есть трекеры от Jawbone. На выбор 5 цветов браслета, впрочем, датчик можно носить не только на руке — он вынимается из браслета и легко крепится на одежду. 2590 руб.

■ **jawbone.com**

24 ЯНВАРЯ

SWATCH FREERIDE WORLD TOUR BY THE NORTH FACE

Первый этап Swatch Freeride World Tour by The North Face (соревнования по фрирайду, горные лыжи и сноуборд, мужчины и женщины) стартует 24 января на склонах французского Шамони-Монблана. 31 января главные лыжники и сноубордисты планеты выступят на следующем этапе — в австрийском Фибербруне-Кицбюэле; 14 февраля — съедут по трассам Вальнор-Аркали в Андорре. На четвертый этап тура в горах Хейнса на Аляске (14 марта) отправятся уже только 60% лучших сноубордистов и горнолыжников из рейтинга участников, который будет сформирован к этому моменту. А 60% спортсменов, показавших лучший результат на четвертом этапе, пройдут в финал — он состоится 28 марта на склонах швейцарского Вербье и совпадет с 20-летием культовых соревнований Xtreme Verbier.

■ **www.freerideworldtour.com**

26 ЯНВАРЯ — 1 ФЕВРАЛЯ

КУБОК МИРА ПО БОБСЛЕЮ

Трассу на французском курорте Ла-Плань длиной 1500 м построили специально к зимней Олимпиаде 1992 года, проходившей в этих местах. С тех пор на трассе ежегодно проходят крупные международные соревнования. Вот и этой зимой состоится Кубок мира по бобслею. 40 лучших спортсменов мира, объединенные в экипажи по два и четыре человека, будут бороться за первое место. Среди них четыре российских экипажа: две команды в бобе-двойке и две — в бобе-четверке. Напомним, что выступления российских бобслеистов в Сочи прошлой зимой закончились триумфом. Кубок мира в Ла-Плани — первая с тех пор возможность для нашей сборной подтвердить статус лидера в этом виде спорта. Не пропусти!

■ **la-plagne.com**

ЭКСПЕДИЦИЯ К ЮЖНОМУ ПОЛЮСУ НА ТРАКТОРЕ

В составе экспедиции: путешественник Мэтти Макнейр и фотограф Саймон Фостер (оба из США), голландская актриса Манон Оссервоорт, а также несколько механиков и водителей. Два внедорожника и главный герой — сельскохозяйственный трактор Massey Ferguson 5610, доработанный для использования в суровых условиях, — стартовали 24 ноября 2014 года с российской антарктической базы "Новолазаревская". Всего путешественники проехали по полярным льдам 2500 км и достигли Южного полюса за 17 дней. Подобным образом, на тракторе, добрался до Южного полюса и новозеландец Эдмунд Хиллари — в 1958 году.

■ **antarcticatwo.ru**

ТЕБЕ 17, ТЕБЕ ОПЯТЬ 17 ЛЕТ...

Новым лицом ненового аромата BOSS BOTTLED стал актер Джерард Батлер, и это отличный повод поговорить о легендарном парфюме.

Когда мы говорим о боксе, то сразу представляем себе Майка Тайсона или Мохаммеда Али. Когда о баскетболе — моментально вспоминаем Майкла Джордана. А когда речь заходит о мужских парфюмах — одним из первых приходит в голову BOSS. Оказаться в таком статусе — немыслимая вещь. Как это получается? Конечно, тут речь пойдет о сложном букете аромата, древесных нотах, но в случае с этим ароматом также срабатывает поговорка капитана Врунгеля "как вы лодку назовете, так она и поплывет". Ну а чтобы лишний раз подчеркнуть мужественность этого классического парфюма, его новым лицом был выбран актер Джерард Батлер, звезда "Трехсот спартанцев", куда уж брутальнее? "Мне нравится то, чем я занимаюсь, я стараюсь получать удовольствие от жизни. Я считаю себя целеустремленным и упорным", — говорит Батлер. И мы почему-то ему верим. Ну и напоследок напомним, что в этом году аромату BOSS BOTTLED исполняется 17 лет — возраст более чем почтительный, наши поздравления.

ПРАЗДНИК НА КОЛЕСАХ

В прошлом году бренд Lexus отметил 25-летний юбилей — история марки началась в 1989-м. Ровно четверть века спустя Lexus сделал российским поклонникам подарок: в октябре в дилерских центрах появился кроссовер RX в юбилейной лимитированной версии, а в ноябре — флагманский внедорожник LX 570 25th Anniversary Edition. Обе модели оснастили эксклюзивными элементами дизайна кузова и салона и украсили шильдиками "25th Anniversary".

НОСИ НОСКИ

9 декабря в самом сердце столицы, в ГУМе, состоялось открытие нового бутика немецкого бренда Falke. Теперь ты знаешь, куда бежать за носками — эти трикотажные изделия здесь представлены в полном ассортименте; спокойные оттенки — для тех, кто предпочитает классику, и целая палитра ярких цветов — для смелых духом. Поздравить марку пришли звезды театра, кино и ТВ.

В ЧЕСТЬ СЕМЬИ

В 2015 году бренд Fabi, выпускающий обувь и аксессуары, празднует 50-летие. Компания отмечает юбилей выпуском коллекции уникальных ароматов. Каждый парфюм новой коллекции посвящен отдельному члену семьи Фаби, причастному к успеху компании: Энрико, Элизио, Фламинио, Алессии, Эмануэле и Чинции. В названии каждого аромата есть две цифры — они указывают на год рождения представителя семьи, в честь которого создан этот парфюм. И разумеется, у каждого аромата своя композиция.

ХИТ СЕЗОНА

У швейцарского часового бренда Raymond Weil есть хорошая традиция — поддерживать ярких и талантливых музыкантов. В 2014 году компания Raymond Weil объявила о международном сотрудничестве с дуэтом виолончелистов 2Cellos и стала партнером их концерта в Санкт-Петербурге. Первое сольное выступление молодых хорватских виртуозов Луки Шулича и Степана Хаусера в России с успехом прошло в конце ноября. На after party концерта гости могли пообщаться с музыкантами, а также примерить часы из новых коллекций Raymond Weil благодаря официальному дистрибьютору марки в России — швейцарской компании LPI RUS и часовых салонов Status.

ВСЕ В ПАРК

В самом крупном торгово-развлекательном центре Европы "Авиапарк" открылся первый в России магазин Trussardi Jeans. Что радует. Ведь эта итальянская марка и правда знает толк в джинсовых изделиях. Они представлены в бутике в большом ассортименте, выбор за тобой!

НАЛЕГКЕ

Марка Certina хорошо понимает, что тем, кто ведет активный образ жизни, лишняя тяжесть на запястье не нужна. Поэтому поместила свой кварцевый хронограф DS Podium GMT в легкий алюминиевый корпус с ярко-зеленой отделкой. В новой линейке есть модели и с покрытием красного и песочного цветов. Часы DS Podium GMT Aluminium с водонепроницаемостью 100 м оснащены фирменной системой DS Concept Certina (противоударная и антивибрационная защита механизма) для обеспечения их максимальной надежности.

НОГИ В БРЮКИ

Dockers® (бренд, который создает отличную альтернативу джинсам — брюки чинос) появился и на российском рынке. В декабре открылся магазин в Москве, в ТЦ "Метрополис". Современный, стильный и лаконичный дизайн магазина делает знакомство с коллекциями максимально удобным, а стилисты помогают покупателям легко ориентироваться в широком ассортименте.

ПОЛБУ — ТЕБЕ!

В ноябре на Тверском бульваре в Москве распахнул двери новый ресторан "Фаренгейт". Ресторан со спокойным интерьером состоит из двух зон. В одной зоне располагается бар со стойкой. В другой — зал ресторана, по периметру которого расставлены мягкие диваны с приглушенно-серой льняной обивкой. У ресторана открытая кухня, и, сидя за стойкой бара, можно наблюдать за тем, как работает шеф-повар, и обсуждать с ним свои кулинарные впечатления. Шеф-повар — талантливый экспериментатор Антон Ковальков. Он создает блюда мировой гастрономии, используя при этом российские сезонные продукты. Так, например, на гарнир к фермерскому цыпленку подается пастернак конфи и полба, а в салат с уткой входят и фуа-гра, и свекла.

КРУТИТСЯ, ВЕРТИТСЯ

Швейцарская марка Rodania порадовала любителей путешествий выпуском новой коллекции Worldstar. У всех часов этой линейки есть функция второго часового пояса и окошко даты, что существенно облегчает адаптацию на новом месте в дальней поездке. У часов спокойный классический дизайн. Круглый циферблат из нержавеющей стали украшен специальным узором гильоше в виде земного шара.

С ДОСТАВКОЙ

Тем, кто стремится к здоровому образу жизни и долголетию, но любит побаловать себя кулинарными деликатесами, компания Maison Dellos предлагает вкусные и полезные диетические блюда. И это не скудный рацион, а сытная и разнообразная кухня.

Maison Dellos — холдинг, в составе которого столичные рестораны; "Кафе "Пушкинъ", "Бочка", "Шинок", "Турандот" и сеть быстрого питания "Му-Му". С этого года запущен сервис Dellos Delivery Diet, готовый доставить вкусные и полезные диетические блюда прямо на дом.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА

Если ты фанат хоккея и мечтаешь увидеть финал чемпионата мира-2015 в Чехии не по ящику, то конкурс "Собери свою великолепную пятерку" от марки NIVEA Men придуман как раз для тебя. Главный приз — поездка на ЧМ. Подробности изучай на сайте NIVEAMEN.RU. Хоккейную тему марка поддержала выпуском линейки "Экстремальная свежесть".

ХОРОШАЯ ПАРКА

Мерзнешь? Беги в ближайший магазин Springfield за удобной и теплой паркой. Там их огромный выбор — с широкими карманами, с капюшоном и без, короткие и удлиненные, ярко-красные, голубые и темно-синие с контрастной подкладкой, и все — из непромокаемой ткани. Такая защитит в любую погоду.

НЕ ОТХОДЯ ОТ СТАНКА

Что общего у бритвенного станка и гоночного болида? Мы отправились за ответами на базу команды "Формулы-1" McLaren под Лондоном, где нас уже ждала Кристина Ваностхойзе, ведущий научный консультант Gillette.

Итак, над чем приходится работать инженерам и механикам "Формулы-1"? Над тем, чтобы машины как можно быстрее и точнее мчали по трассе.

Теперь посмотрим на бритву Gillette Fusion ProGlide. По сути, это тот же болид McLaren, инженеры которого годами бьются над схожей, не менее сложной задачей — чтобы станок скользил по весьма шершавой поверхности легко и быстро. Для этого специалисты поставили на станок самые тонкие лезвия в истории Gillette (волоски сбриваются мгновенно), добавили стабилизатор, чтобы лезвия лучше адаптировались к контурам лица. Как в настоящем агрегате, не обошлось и без смазочных элементов — в бритве Fusion ProGlide за них отвечает полоска Lubrastrip с минеральными веществами и полимерами. Ручка станка стала эргономичнее — чтобы уж взялся за руль так взялся. К тому же у бритвы появилось отводящее лишнюю пену устройство Snowplow Comfort Guard, да и лезвие триммера модернизировали, чтобы удобнее было добираться до труднодоступных мест.

Все эти нововведения дают весомые основания полагать, что с такой бритвой финишировать в бритье ты будешь раньше прежнего. Так что останется время и на мытье головы, и на чистку зубов.

adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; www.adidas.ru
ASOS www.asos.com
Borsalino м-ны St.James: галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2
Calvin Klein Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4
Colin's ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Daniel Hechter сеть универмагов "ХЦ": ТРК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660-6223
Diesel сеть магазинов Jeans Symphony, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, www.js.ru
Eribé м-ны St. James: галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2
Falke ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТРК "Ереван Плаза", ул. Большая Тульская, 13
Gallo м-ны St. James: галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1а, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, 2 эт., т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, 3 эт., т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Guess ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; МЕГА Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; СПб, Невский пр-т, 65
Happy Socks сеть магазинов SOHO: ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТРЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб, ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
Hugo Boss ул. Кузнецкий Мост, 9/10, стр. 1, т. (499) 685-1951; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Joop! ЦУМ, ул. Петровка, 2
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл." 2; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а
Massimo Dutti ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62
Pepe Jeans МЕГА Теплый Стан, 21-й км Калужского ш.; сеть магазинов Jeans Symphony, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, www.js.ru
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15
Quiksilver ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; т.: (495) 424-9940; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; т.: (495) 737-8341
Scotch & Soda ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 1; сеть магазинов Jeans Symphony, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, www.js.ru
Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Springfield ТРЦ "Капитолий", Каширское ш., 61/2; ТРЦ "Ашан-Мытищи", Осташковское ш., 1; МЕГА Белая Дача, 1-й Покровский пр-д, Котельники, 5; ТРЦ "Речной", ул. Фестивальная, 2б
St. James м-ны St. James: галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2
The North Face МЕГА Белая Дача, 14-й км МКАД, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА Белая Дача, МЕГА Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а

ЧАСЫ

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Hamilton м-н "Классика времени", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; м-н "Часы-Будильнички", "Щука", ул. Щукинская, 42
Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621, факс: (495) 924-4249
Patek Philippe Столешников пер., 15, т.: (495) 933-3045
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб, Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939
Rodania салоны модных часов TIME CODE: ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (499) 653-9145; ТРК VEGAS, 24-й км МКАД, т.: (499) 653-9145; ТРК "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (499) 653-9145; www.timecode.ru
Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839
Technomarine салон "Тайм Авеню": "Атриум", Земляной Вал, 33, тел. (495) 937-62-05; салон Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304
Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА Белая Дача, 1 эт., т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640
Zenith м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

ВАСИЛИЙ ЧУЙКОВ

В феврале мы празднуем день рождения не просто военачальника — но тактика, который отстоял Сталинград не числом, а уменьем и обогатил советскую военную науку тремя ценными идеями.

ГЕНЕРАЛ ШТУРМ

Василий Иванович Чуйков родился 12 февраля 1900 года в селе Серебряные Пруды (сейчас — Московская область). С апреля 1918 года — в Красной армии, в 1925-м окончил Военную академию имени М.В. Фрунзе. Дважды Герой Советского Союза, маршал (1955), с 1960 по 1964 год — главнокомандующий сухопутными войсками, заместитель министра обороны СССР. Умер в 1982 году в Москве.

"МНЕ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ БЫТЬ В СТАЛИНГРАДЕ...

у такого командарма, чуждого шаблонам (в той обстановке приверженность к ним могла бы погубить все), до дерзости смелого в принятии решений, обладавшего поистине железной волей", — писал начальник штаба 62-й армии Николай Крылов. Именно эта армия под началом Василия Чуйкова сыграла решающую роль в главной битве Великой Отечественной. А помогли нашим бойцам вот эти наработки Чуйкова.

ИДЕЯ №1

"Ближний бой"

К началу Сталинградской битвы у советских войск на этом участке войны было на 800 орудий и минометов меньше, чем у противника. Отставание по авиации равнялось 486 самолетам. Что ж, по приказу Чуйкова наши солдаты стали размещать окопы и ходы как можно ближе к неприятелю, буквально на расстоянии броска гранаты. Это сковывало действия авиации и артиллерии противника — немцы боялись задеть своих.

ИДЕЯ №2

Штурмовые группы

"Уже на первом этапе битвы за город стало совершенно ясно, что заставить врага отказаться от его планов можно лишь активной обороной: обороняться, наступая, — писал Василий Иванович в мемуарах. — Бой в городе значительно сложнее боя в полевых условиях. Влияние штабов и командиров крупных соединений на ход боевых действий здесь значительно меньше. Управление войсками в таком бою строится главным образом на основе глубокой веры в ум и способности командиров и бойцов каждого подразделения". Так в Сталинграде появились новые тактические единицы — штурмовые группы (20–50 стрелков). Группы наносили удар неожиданно, пробирались к месту атаки по подземным коммуникациям, часто действовали ночью — отбивая у фрицев то, что они заняли днем. Эта тактика пригодилась бойцам 62-й армии и при взятии Берлина (а Чуйков за нее навечно получил уважительное прозвище Генерал Штурм).

ИДЕЯ №3

"Генерал был здесь"

Генерал-полковник Михаил Шумилов вспоминал: "Однажды Чуйков около 10 часов не давал о себе знать. Как выяснилось, он успел за это время побывать на нескольких участках фронта: в одном месте помог растерявшимся артиллеристам отразить атаку танков, в другом — остановил отступавшее подразделение, которое осталось без командиров. Повернул цепь назад, приказал окопаться на новом рубеже..."

"По личному опыту знаю, — в свою очередь писал наш герой в мемуарах, — что когда побеседуешь с бойцами в окопе, разделишь с ними и горе и радость, перекуришь, разберешься вместе в обстановке, посоветуешь, как надо действовать, то у бойцов обязательно появится уверенность: "Раз генерал был здесь, значит, надо держаться!" И боец уже не отступит без приказа, будет драться с врагом до последней возможности".

ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС